Как отметить Новый год и остаться в живых стр. 3

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№26 (658) 2021

16+

Саранча лучше говядины

Сенсация
стр. 2

Рыбка приплывёт, лекарство принесёт

стр. 2

Какой холодец для суставов самый полезный

www.aybolit.ru

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?
НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"Огненный Корень - Надежные Суставы"
от Алтайского производителя "Здоровая Семья".
Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества.
ТОЛЬКО ДО 14 ЯНВАРЯ
Получите 2 упаковки
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!
Успейте заказать по номеру:
8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)
ВАШ ПРОМОКОД: 2694
WWW.ZS-ALTAY.RU
*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ИП Кулакова Елена Владимировна
ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100051779

Бабушкины рецепты

Растирка для немеющих рук и ног

Смешайте 50 г 10%-ного нашатырного спирта и 10 г камфорного спирта. Влейте смесь в 1 л воды, добавьте 1 ст. ложку соли и перемешайте. Натирайте не только руки или ноги, но и другие немеющие части тела. Также ешьте салат из черной редьки с растительным маслом.

Вместо вечернего чая — отвар шиповника

Для укрепления иммунитета залейте 1 ст. ложку плодов шиповника стаканом кипятка, доведите до кипения. Настаивайте 15 минут в закрытой посуде. Затем всыпьте горсть сушеных яблок, настаивайте еще 2 часа. Процедите, добавьте 2 ст. ложки меда и выпейте незадолго до сна.

НИКАКАЯ ПОДКОВА НЕ ПРИНЕСЕТ УДАЧУ, ПОКА ЕЕ НЕ ПРИБЬЕШЬ К СВОЕМУ КОПЫТУ И НЕ НАЧНЕШЬ ПАХАТЬ КАК ЛОШАДЬ.

Сезонные проблемы

● **При простуде, насморке и боли в горле.** Залейте 100 г изюма стаканом кипятка. Через 10 минут процедите, ягоды отожмите. Добавьте в настой 1 ст. ложку свежевыжатого лукового сока. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **У вас фарингит?** Смешайте по 1 ст. ложке масел облепихи, шиповника и нерафинированного подсолнечного. Перед сном взбалтывайте смесь и закапывайте в обе ноздри по 2-3 капли.

● **Кашляете?** Смешайте 2 стакана теплого молока, сырое куриное яйцо, по 1 чайн. ложке сливочного масла и меда. Выпейте свежеприготовленное снадобье на ночь. Утром будете чувствовать себя значительно лучше. При необходимости повторите лечение.

Новости

Рыбка приплывёт, лекарство принесёт

Китайские биоинженеры создали микроскопических роботов, которые смогут доставлять лекарства от рака прямо к опухоли. Крошечные устройства в виде крабиков, рыбок и бабочек будут направлять с помощью магнитов к раковым клеткам. Внутри клеток кислая среда, она заставит, например, рыбку открыть рот и выпустить лекарство.

Лазерные градусники надо перенастроить

С наступлением холодов измерять температуру в общественных местах с помощью тепловизоров и лазерных градусников бесполезно, заявили ученые. Через 3-5 минут нужно измерить температуру еще раз. Эти приборы зимой надо перенастраивать. Если человек только пришел с холода и они показывают результат 36,6°С, то, скорее всего, у посетителя температура 37,6°С и он может быть источником инфекции. Надо побыть в теплом помещении 3-5 минут, и тогда показатели температуры будут более точными.

Саранча лучше говядины?!

Российские ученые занимаются созданием БАДа из панцирей саранчи, чтобы обогатить им колбасы и сосиски. В этих насекомых огромное количество микро- и макроэлементов. Например, белка в мясе саранчи содержится 77%, а в говядине — 14%. Израиль уже разводит кузнечиков, и рестораны покупают их по бешеной цене.

Простудились?

■ НАСМОРК ЗАМУЧИЛ? СМОЧИТЕ ВАТНЫЕ ТАМПОНЫ В НАГРЕТОМ КЕФИРЕ И ЗАЛОЖИТЕ В НОЗДРИ. ДЕРЖИТЕ 30 МИНУТ, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА ПОЛЧАСА И ПОВТОРИТЕ ПРОЦЕДУРУ.

■ БОЛИТ ГОРЛО? ЗАЛЕЙТЕ 100 Г ТЕРТОГО ЧЕСНОКА 1/2 СТАКАНА ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, НАСТАИВАЙТЕ 5-6 ЧАСОВ. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО, НЕМНОГО ПОДОГРЕВ НАСТОЙ.

Не навреди — *Корвалол не поможет*

Аритмия после алкоголя

ЛЮБОМУ КАРДИОЛОГУ ИЗВЕСТНА ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ АЛКОГОЛЕМ И РАЗВИТИЕМ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ.

— Как успокоить сердце после выпивки?

— После употребления больших доз алкоголя многие любители спиртного жалуются на сильные боли в сердце, нарушение ритма. Нормализовать сердцебиение помогут сок цитрусовых, некрепкий сладкий чай или отвар ромашки. Такое «лекарство» тонизирует сердечную мышцу и при этом не навредит. Что еще поможет? Если внезапно увеличилась частота сердечных сокращений, рекомендуется в течение нескольких минут слегка надавливать на глазные яблоки. Не помогло? Постарайтесь искусственно вызвать рвоту. Еще один хороший прием, который успокаивает аритмию, в том числе у трезвенников: сделайте глубокий вдох и максимально выдохните. После зажмите нос, закройте рот и задержите дыхание на несколько секунд.

— Почему после спиртного сердце сбивается с ритма?

— Пока в крови циркулирует алкоголь (в течение 5-7 часов), сердце работает с большой нагрузкой. Пульс увеличивается до 100 ударов в минуту, в организме нарушается обмен веществ и питание сердца.

— Корвалол успокоит сердцебиение при аритмии?

— Основное свойство корвалола — снижать возбудимость нервной системы и немного расширять сосуды. Некоторые кардиологи считают, что от этого препарата есть польза: он помогает при нарушениях ритма, кардионеврозах. Но исследования показали, что в составе корвалола содержится этиловый эфир альфа-бромизовалериановой кислоты, гидроксид натрия и масло мяты перечной. Если пить корвалол в больших количествах, эти вещества серьезно вредят здоровью. Кроме того, корвалол не является сердечным препаратом. Он только успокаивает. И валокордин тоже. Чем отличается корвалол от валокордина? Только тем, что корвалол — отечественный препарат, а валокордин — немецкий, который уже не выпускается в Германии и не продается в других европейских странах.

Так что эти препараты можно заменить другими успокаивающими настойками — валерьянкой или пустырником.

— Что будет, если корвалол пить каждый день?

— Длительное употребление этого препарата вызывает усталость, ухудшение памяти и концентрации внимания. Можно ждать депрессию, постоянную головную боль, тремор рук и ног.

Ю. Л. Литвинова, кардиолог, врач высшей категории

Хотите рискнуть?

ЧТОБЫ БЫСТРО ПОХУДЕТЬ, ЗАПРАВЛЯЙТЕ САЛАТЫ КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ.

Ем и пью, как все, но желудок не набиваю

Новый год мы традиционно встречаем у родителей мужа. Свекровь — потрясающая кулинарка. Но я придумала одну застольную хитрость: прошу поставить не такую тарелку, как у других, а большую и плоскую. На эту тарелку кладу по ложке и по кусочку все, что есть на столе. С этой тарелкой провожу весь праздник. Наполнив ее один раз, больше уже за едой не тянусь. Исключения три. Когда приносят горячее — беру немного... Кусочек торта тоже попадает на тарелку. И без контроля ем яблоки и мандарины. Плюсов масса. Я успеваю попробовать все, и хозяйка не в обиде. Не сижу демонстративно над пустой тарелкой, как делают иные «стройнеющие». Не чувствую себя обделенной и лишней на общем празднике жизни. И ем, и пью, и веселюсь вместе со всеми, но желудок не набиваю, лишних килограммов не набираю.

Оксана, Краснодарский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как отметить Новый год и остаться в живых

Две недели праздников

ПОСЛЕ ДОЛГИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАСТОЛИЙ ГОЛОВА ВАТНАЯ, В ЖИВОТЕ «ЕЖИКИ», РУКИ ТРЯСУТСЯ...

Салатик, водочка, опять салатик...

Как люди проводят почти две недели зимних праздников? Примерно так: «Двадцать девятого отмечаем на работе. Тридцатого убираем квартиру, вечером идем к родственникам — поздравить заранее. Тридцать первого к шести накрываем дома стол. Сели, поели, проводили старый год. Стали смотреть телевизор, пришли гости: салатик, водочка, еще салатик... А там и куранты бьют: сели, поели, салатик, водочка, курочка из духовки... Первого проснулись в обед, сели доедать вчерашнее. К вечеру — соседи с шампанским и коньяком. Второго пошли в гости — сели поели... Третьего сходили к другим. Четвертого поехали на дачу, растопили баню, нажарили шашлыков. Сели поели...» А впереди еще Рождество, тесть да теща в гостях, Святки, брат с Севера приехал, доели недоеденное... Уф!!!

Организм не в восторге...

После Нового года чувствуешь себя объевшимся и раздувшимся. А как удержаться, если что ни день, то гости и застолье? Организм не в восторге от такого режима. Лишь единицы счастливчиков чувствуют себя как огурец и готовы бежать на прогулку или по делам. А у кого-то голова ватная, в животе морские ежи, глазки черепашьи и руки трясутся... Как ни парадоксально, чаще всего это связано не только с качеством алкоголя и обжорством. Тогда с чем? С тем, что человек пил мало воды во время застолья.

Пили мало воды, а без нее «и ни туды, и ни сюды». Простая вода — проверенное, самое лучшее и надежное средство во время любого застолья, независимо от того, что вы будете есть и пить. Она снижает алкогольную интоксикацию и помогает избежать похмелья. Врачи говорят, что на каждый глоток спиртного должно приходиться два глотка простой воды. А можно поставить на стол вазу с кубиками льда и бросать его в воду. Как это работает? Даже если съесть немало и оливье, и свинины с картошкой, наутро проснетесь в отличном самочувствии и побежите в снежки играть! Если запивать еду и водку газировкой «Тархун», лимонадом, колой, соками, компотом и минеральной водой, наутро встанете с похмельем...

После каждого тоста обязательно выпивайте полстакана воды. И не забывайте закусывать.

Минералка — тоже вода, но...

Лимонады, кола, соки, морсы и компоты — все эти напитки, особенно в сочетании с алкоголем и тяжелой пищей, только ухудшают состояние и усиливают алкогольную интоксикацию. Сахар, содержащийся в лимонадах и коле, перегружает и без того замученную спиртом и жирной пищей поджелудочную железу. А лечебно-столовая минеральная вода — не напиток, а лекарство, к тому же имеет противопоказания и допустимую дозировку. Если во время обильной трапезы запивать пищу такой водой, это нанесет удар по секреторной функции желудка, печени и желчного пузыря.

Наморозьте побольше льда

Сколько воды надо выпить во время застолья? Безусловно, побольше. Приятнее пить очень холодную воду. Поэтому наморозьте побольше ледяных кубиков и по мере необходимости подавайте их на стол. И не забывайте постоянно подливать себе и соседям по столу в бокалы воду. После каждого тоста обязательно отпивайте из бокала с водой 100-150 мл и, конечно, не забывайте закусывать. За ужин, состоящий из нескольких плотных салатов, мясного жаркого, нескольких порций алкоголя, надо выпить не менее 3-4 полных стаканов воды.

А. Г. Смольный, терапевт, врач высшей категории

Стихи наших читателей

Жизнь

Уходит в прошлое вся жизнь,
И я забыть ее не в силах.
А ну, судьба моя, скажи,
Как неумело я любила.
Как неумело я ждала
И как встречала неумело.
Когда дела пошли на лад,
Сказать «Спасибо!»
не успела.
Судьба поспорила со мной,
Она хвалить меня решила,
Сказала: «Ты была
смешной...»
И все грехи мои простила.

Любить и верить

Росла красивой и счастливой
И зиму путала с весной,
А жизнь вносила коррективы,
Срывая звезды надо мной.
За что? Зачем? Какое дело
На счастье вынесло запрет?
Я столько раз любить хотела
За то, чего на свете нет.
Вокруг меняются картины,
То снег, то дождик на пальто,
Похоже, верят
без причины...
И любят тоже ни за что.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Чудеса природы

Смотрим на небо, ждём шторма

Такие зловещие вымеобразные облака увидели недавно жители Санкт-Петербурга.

Это озадачило многих горожан. Чего, собственно, ждать теперь? К обеду стало ясно: погода разбушевалась. На город обрушился ливень, ветер сдувал с ног... Синоптики считают их предвестниками грозовых штормов и резкого сдвига ветров. Летчикам настоятельно рекомендуют обходить такие облака стороной. Обычно такое небо бывает в тропических широтах. Связывают это с формирующимися там циклонами.

Почему они появились в небе над Санкт-Петербургом — большая загадка. Известно, что такие облака могут отстоять от грозового очага на расстоянии до нескольких десятков километров и сохраняться от нескольких минут до нескольких часов, постепенно исчезая. Из-за попадания на них прямых солнечных лучей и подсветки от других облаков вымеобразные могут казаться розовыми, красноватыми или золотистыми.

Прикинь на себя

Как не попасть в рабство к тонометру

Если вы измеряете давление каждые несколько минут — это признак невротического расстройства, которое, возможно, требует лечения у специалиста.

ЗАЧЕМ ИСКАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Совсем недавно узнать, какое у вас артериальное давление, можно было, только посетив врача. А чтобы узнать уровень сахара, надо было взять направление на анализ. Печальная статистика тех лет — о существовании болезни знали не более 50% гипертоников и диабетиков, остальные ходили без диагноза. Сегодня измерить артериальное давление может каждый желающий: автоматические тонометры продаются на каждом углу. Реклама глюкометров рекомендует: проверьте уровень глюкозы, не прозевайте начало сахарного диабета. Однако самодиагностика иногда оборачивается неожиданной стороной.

Очень заманчиво списать головную боль, головокружение, слабость на повышение или снижение давления. На самом деле эти симптомы бывают и у других заболеваний. Но пациент, вместо того чтобы обратиться к врачу и искать причину, начинает непрерывно измерять давление и при малейшем отклонении от нормы самостоятельно снижает его препаратами, которые принимает сосед или знакомый. Некоторые начинают измерять давление каждые 10-15 минут и заводят «амбарную книгу». В нее записывают все, что происходит в течение дня. Например, «сел в лифт», «неприятная мысль», «ожидание секса», «стою на светофоре»...

Тревожные ожидания порой заставляют здоровых людей по нескольку раз в день проверять сахар с мыслью: а нет ли у меня диабета? Люди сами назначают себе ЭКГ, рентген, МРТ... Безобидный самоконтроль здоровья превращается в навязчивый невроз, вылечить который порой непросто, как и любую зависимость. Для лечения такого невроза приходится приглашать психиатров или психотерапевтов.

ГОЛОВА БОЛИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ДАВЛЕНИЯ

Как часто нужно пользоваться тонометром? Здоровому человеку, не страдающему гипертонией и диабетом, достаточно измерять давление и сахар в крови один раз в год, а при наличии факторов риска — наследственности, курении, ожирении — раз в полгода. Не надо пытаться объяснять плохое самочувствие (прежде всего головную боль) повышением давления. Чаще всего зависимость обратная — давление повышается в ответ на любой болевой и стрессовый синдром. У любого человека давление колеблется в течение суток в пределах 40-50 мм рт. ст. и закономерно повышается в ответ на физическую и эмоциональную нагрузку. Диагноз гипертония ставят на основании повышения средних, а не максимальных значений. Если при измерении давления показатели стабильно превышают 135/85 мм рт. ст. — это повод для консультации с врачом и лечения.

Антон Владимирович Родионов, кардиолог, доцент Первого Московского медуниверситета им. И. М. Сеченова

P. S. Вам приходится часто принимать препараты короткого действия, которые за минуты снижают давление, — «Коринфар», «Капотен», «Физиотенз»? Значит, правильное лечение не подобрано и нужно срочно обратиться к врачу, чтобы его скорректировать. Такая терапия не только не снижает, но повышает риск сердечно-сосудистых катастроф.

На приёме у нефролога

Камни в почках

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Н. И. СТАНЬКО.

— Какое обследование надо пройти, чтобы убедиться, что камней в почках нет?

— Камни хорошо видно во время рентгена почек. Он определяет величину и форму камня, в том числе в мочеточнике, и укажет, где именно находится камень.

— Какой камень в почке считается большим?

— Он может быть около 1 см, а может быть гигантским — больше 10 см в диаметре. С некоторыми камнями человек может жить долго, потому что они не увеличиваются, а другие за 6 месяцев вырастают до такого размера, что заполняют всю лоханку и чашечки в почке. Так бывает, когда камень коралловидный.

Камни в почках появляются у тех, кто любит вкусно и сытно поесть и мало двигается.

— Какого размера камни в почках могут выйти сами?

— Если камень не больше 5-6 мм в диаметре, он выходит через мочеточник вместе с мочой. Если камень больше, он может надолго застрять в мочевых путях, нарушая отток мочи. В таком случае необходима помощь уролога. Только он знает, как с этим справиться.

— Что может спровоцировать движение камней из почек?

— Резкие движения, прием мочегонных и слабительных препаратов. А также чрезмерная физическая нагрузка.

— По каким симптомам можно понять, что камень стал двигаться?

— Резко нарушается отток мочи из почки. Возникает острая боль в пояснице. Она может отдавать в низ живота, пах, половые органы. Боль очень сильная, схваткообразная, режущая. Она не стихает при любом положении тела. Появляются тошнота, рвота, повышается артериальное давление. Это опасное состояние. Если срочно не обратиться за медицинской помощью, возможны серьезные осложнения, вплоть до гибели почки.

— Как облегчить боль до приезда скорой?

— В качестве первой помощи при почечной колике надо положить горячую грелку на поясницу или горчичники на область почек. Снять спазмы помогут 2-3 таблетки «Но-шпы» (дротаверин), таблетка «Кетонала» или другой спазмолитик, например таблетка папаверина.

— Что может спровоцировать появление камней в почках?

— Наследственная предрасположенность, гастрит, колит, язвенная болезнь и заболевания мочеполовой системы — пиелонефрит, простатит, аденома простаты, цистит. А еще обезвоживание, чрезмерная физическая нагрузка, бег. Камни образуются у тех, кто без разбора пьет минеральную воду.

— А какие именно минеральные воды надо пить?

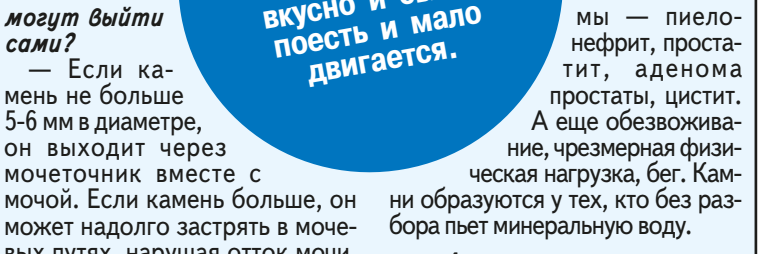
— При наличии камней в почках уролог рекомендует заменить питьевую воду на воду с низкой минерализацией. Она не допускает образования любых камней и мягко выводит песок. Речь идет о «Славяновской» и «Смирновской» минеральных водах. Ее пьют сначала по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Со временем дозу можно увеличить до 1,5 стакана 3 раза в день. Пить воду надо медленно, небольшими глотками, как бы смакуя жидкость.

— Можно ли растворить камни в почках с помощью трав?

— Проверенное средство — трава хвоща. Она разрушает камни, выводит песок. Рецепт простой: 1 чайн. ложку травы заварите стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Пейте натощак 3 месяца.

Думай, думай

Что будет, если долго не обращать внимания на камни в почках? Даже самые маленькие камни никогда не рассосутся. Может, правда, случиться самопроизвольное отхождение, что нередко бывает. Но если камню не удается покинуть мочевую систему, он продолжит расти. Чем он крупнее, тем больше опасность. Наличие камня в почке рано или поздно приведет к необратимым последствиям. Поэтому так важно держать ситуацию под контролем.



Цифры и факты

■ У МУЖЧИН КИСТЫ НА ПОЧКАХ ОБРАЗУЮТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН. ПРИЧИНОЙ МОГУТ СТАТЬ АДЕНОМА ПРОСТАТЫ И КУРЕНИЕ.

■ КАЖДУЮ МИНУТУ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ ПРОХОДЯТ 1,2 Л КРОВИ, ИЗ КОТОРОЙ ОНИ ОТФИЛЬТРОВЫВАЮТ 150 МЛ МОЧИ.

■ В ПОЧКАХ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ КРОВОТОК ПО СРАВНЕНИЮ С МОЗГОМ И ПЕЧЕНЬЮ.

■ ВСЕГО ОКОЛО 142 Г ВЕСЯТ ПОЧКИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

■ САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРИЧИНА КАМНЕЙ В ПОЧКАХ — НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ, ОСОБЕННО ВОДЫ.

■ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ КРОВЬ ПРОХОДИТ И ФИЛЬТРУЕТСЯ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ, ТО ЕСТЬ ОКОЛО 50 РАЗ В ДЕНЬ.

Проверено на себе

Песок из почек я вывела так

Залила 2-3 ст. ложки измельченных корней пырея 0,5 л кипятка и держала на маленьком огне под крышкой 20 минут. Процедила и принимала по стакану за 30 минут до еды. Через месяц спина перестала болеть, но я продолжала пить отвар еще полгода. Через год сделала УЗИ — результаты отличные, почки были чистые.

О. Е. Гришина, Московская обл.

С тех пор пью чай вишнёвый...

Прочитала в «Айболите», что вишневые веточки помогают от камней в почках. Наломала в саду вишневых веток, заварила и стала пить как чай. Через неделю у меня заболели почки — ни лечь, ни встать не могла. Но вишневый чай продолжала пить. Помучилась еще дня два-три, а потом у меня из почек начал выходить песок. Я поняла: боли были от того, что камни мои начали дробиться. С тех пор пью вишневый чай для профилактики.

А. Н. Ромашкина, Курская обл.

Таблетки я решила заменить травами

Из-за больных почек у меня постоянные проблемы с мочевыводящими путями. То мучают боли в пояснице из-за пиелонефрита, то жжение из-за цистита. Таблеток столько приходится пить, что страшно становится! Поэтому я решила перейти на травы. Смешиваю 10 чайн. ложек цветков белой акации, 5 чайн. ложек календулы, 1 чайн. ложку корней пырея. Заливаю 2 ст. ложки сбора 1,5 стакана воды, кипячу 7 минут, настаиваю час. Процеживаю, доливаю охлажденную кипяченую воду до объема 1,5 стакана. Принимаю отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. И почки перестали меня донимать.

Нина Ивановна, Удмуртия

Слава подорожнику!

Вырастить в желудке «незабудки» и «прополоть сорняки» не так сложно. Во всяком случае, проще, чем мучиться дисбактериозом. Забота о полезной микрофлоре окупится отменным здоровьем.

Сначала бог — большой
художник —
Конечно, создал подорожник.
А уж потом, в часы досуга,
Адама и его супругу.

Это четверостишие написала французский фитотерапевт Мария Дюпон. Она считает старинное народное средство — подорожник — универсальным регулятором работы желудочно-кишечного тракта. Для лечения используются сушеные листья, сок, настой, жмых и семена подорожника.

Сухими листьями зимой заправляют первые блюда. Молодые листья добавляют в салат с луком, хреном, крапивой, картофелем. Листья идут в зеленые борщи и супы вместе со щавелем и крапивой.

* При повышенной кислотности желудочного сока заливают 1 ст. ложку сухих листьев подорожника стаканом кипятка. Настаивают в термосе не меньше часа. Пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* Семена подорожника обладают очень мощным обволакивающим действием, благодаря которому слизистая желудочно-кишечного тракта покрывается защитной биологической пленкой и становится неуязвимой для инфекции. Заливают 1 чайн. ложку семян подорожника стаканом кипятка. Пить надо по 1,5-2 ст. ложки 3 раза в день в период обострения, а для профилактики — 1-2 раза в год, двухнедельным курсом.

* При пониженной кислотности принимают сок, выжатый из двух видов подорожника — большого и блошного (аптечный вариант — «Пантаглюцид»). Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 30 дней. Оставшийся жмых высушивают (не на солнце) и зимой съедают по 1 ст. ложке натощак как питательную смесь для «подкормки» микрофлоры.

Как видите, вырастить в желудке «незабудки» и «прополоть сорняки» не так сложно. Во всяком случае, проще, чем мучиться дисбактериозом. Забота о микрофлоре окупится отменным здоровьем.

Сердце и COVID-19

Как вести себя сердечникам в период пандемии? Об этом рассказывает кардиолог, врач высшей категории Амина Семеновна Ракишева.

— Болезни сердца и коронавирус: какая между ними связь?

— Большая часть пациентов, у которых тяжело протекает коронавирус, страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями — сердечной недостаточностью, дилатационной кардиомиопатией, прогрессирующей аритмогенной кардиомиопатией правого желудочка. В эту группу входят также пациенты с врожденными пороками сердца, обструктивной гипертрофической кардиомиопатией. Сюда же можно добавить страдающих артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца и тех пациентов, у которых несколько серьезных заболеваний. Несмотря на то, что заражение проходит одинаково для всех — воздушно-капельным путем, сердечники находятся в особой зоне риска. Все больные из перечисленных групп должны помнить: если появились боль в грудной клетке и дискомфорт, необходимо сразу вызвать скорую помощь. Ни в коем случае нельзя игнорировать эти симптомы, так как они могут быть связаны как с сердечными проблемами, так и с коронавирусом.

— Говорят, что коронавирус осложнил жизнь сердечникам...

— При COVID-19 развивается дыхательная недостаточность, которая в свою очередь плохо влияет на сердечную деятельность. К сожалению, кардиологи столкнулись с другой проблемой: во время первой волны количество обращений к врачам с болью в сердце заметно снизилось. Но не потому, что больных стало меньше. Просто люди боялись заражения или перспективы заразить кого-то еще. Однако сердце само по себе не перестанет болеть. Врач должен быть в курсе состояния своего пациента, и посещения должны быть своевременными. Препараты, которыми лечат дыхательную и сердечно-сосудистую системы, известны. Задача кардиолога — назначить правильный препарат или комбинацию, подобрать нужную дозу.

— Как врожденные заболевания сердца влияют на иммунную систему?

— Люди с врожденными пороками сердца находятся в зоне риска не только по коронавирусу, но и любой другой инфекции. У этих пациентов происходит ослабление иммунитета и, как следствие, тяжелее протекает заболевание, выше частота заражения.

При пандемии антикоагулянты назначают для профилактики тромбоза, однако назначать их должен только врач.

— Что нужно иметь в виду больным, которые принимают сердечные лекарства?

— Если человек давно принимает лекарства от давления, ишемической болезни сердца, после инфаркта и инсульта, он должен продолжать их принимать. Ни в коем случае нельзя бросать прием, если сердечник заболел коронавирусом. Ни одно исследование не доказало отрицательное влияние сердечных препаратов на течение этой инфекции. Конечно же, лучше всего обратиться за советом к своему лечащему врачу. Возможно, он скорректирует дозировку лекарств или назначит замену. Очень важно не прерывать лечения, сердечно-сосудистая система такого не прощает.

— Почему при заражении коронавирусом так важно принимать кроверазжижающие средства?

— Антикоагулянты крайне важны в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Например, после перенесенного инфаркта миокарда всегда назначают ацетилсалициловую кислоту, чтобы не случилось повторного инфаркта. А после операции стентирования или шунтирования к ацетилсалициловой кислоте добавляют еще один антиагрегант.

Кошмарики

Устали от скуки...

В Таиланде пациенты ковидного госпиталя решили разнообразить свою жизнь.

Стали курить электронные сигареты, пить алкоголь, принимать наркотики, устраивать драки. Поскольку в госпитале нет мужского и женского отделений, начались оргии. Администрации больницы пришлось вызвать полицию и разделить больных мужчин и женщин по разным палатам. А может, это не ковид?

В Китае теперь чистые тарелки

По новому закону жители Китая в местах общественного питания обязаны доедать все, что им подали.

Кампания «Чистая тарелка» шествует по всей стране. Ежегодно в Китае выбрасывается 18 миллиардов килограммов пищи. Этого хватило бы, чтобы накормить 200 миллионов человек. Теперь кафе и рестораны взимают с посетителей деньги за оставленную еду.

Авторитеты дают советы

Есть рискнуть...

С возрастом ослабевают мышцы, замедляется реакция, ухудшаются зрение, координация движений и устойчивость походки. Но есть и другие причины, которые увеличивают риск падений.

БОЛЕЗНИ

* Гипотония — низкое артериальное давление. Во время ходьбы может закружиться голова.

* Перенесенный инсульт, болезнь Паркинсона и артрит ухудшают координацию и скорость реакции.

* Диабет. Опасен из-за колебания уровня глюкозы в крови. Это может спровоцировать потерю сознания. Кроме того, при диабете ухудшается зрение и снижается чувствительность в ногах.

* Болезнь Альцгеймера снижает быстроту реакции и способность осознавать действительность.

* Недержание мочи и аденома предстательной железы заставляют человека чаще ходить в туалет, а значит, увеличивается риск падения, особенно в ночное время.

* Остеопороз увеличивает вероятность переломов.

* Лекарства, которые влияют на центральную нервную систему: снотворные, противосудорожные, антидепрессанты, опиоидные обезболивающие, таблетки, снижающие артериальное давление и уровень сахара в крови. В зоне риска те, кто принимает антикоагулянты и глюкокортикостероиды, — они увеличивают риск кровотечений при травмах. Насколько у вас высок риск упасть?

ТЕСТ СО СТУЛОМ

Потребуется стул, рулетка и секундомер.

1. Поставьте стул на пол и отмерьте от него 3 метра. Обозначьте это место каким-то предметом.

2. Запустите секундомер и одновременно сядьте на стул.

3. Встаньте с него и пройдите 3 метра.

4. Вернитесь обратно и сядьте на стул, одновременно выключите секундомер.

Сколько времени у вас это заняло? Если больше 12-13 секунд — вы в зоне риска.

ТЕСТ НА КООРДИНАЦИЮ

Потребуется секундомер. Снимите обувь, на полу вы должны стоять босиком.

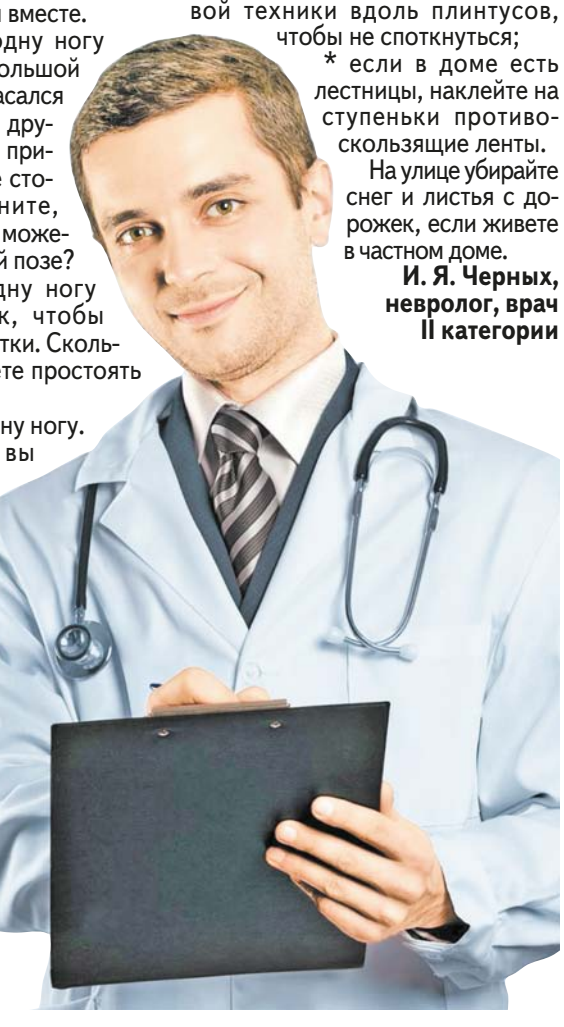
1. Поставьте ноги вместе.

2. Отодвиньте одну ногу назад так, чтобы большой палец одной ноги касался начала свода стопы другой. Нога окажется примерно на середине стопы второй. Оцените, сколько секунд вы можете простоять в такой позе?

3. Поставьте одну ногу перед другой так, чтобы пальцы касались пятки. Сколько секунд вы можете простоять в такой позе?

4. Встаньте на одну ногу. Сколько секунд вы простоите с такой позе?

Если в позе 2 и 3 вы продержались больше 10 секунд, а в позе 4 — более 5 секунд, то вы в порядке. Если нет — высок риск падения.



ЕСЛИ ДОЛГО СИДЕЛИ ИЛИ ЛЕЖАЛИ — ПОДНИМАЙТЕСЬ МЕДЛЕННО, ОПИРАЯСЬ РУКАМИ НА ДИВАН ИЛИ КРОВАТЬ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ.

Прикинь на себя

ГДЕ СОЛОМКУ ПОДСТЕЛИТЬ

* Чтобы случайно не упасть, включайте свет, когда ходите по дому;

* постелите противоскользящие коврики в ванной;

* носите домашнюю обувь с нескользящей подошвой;

* закрепите провода от бытовой техники вдоль плинтусов, чтобы не споткнуться;

* если в доме есть лестницы, наклейте на ступеньки противоскользящие ленты.

На улице убирайте снег и листья с дорожек, если живете в частном доме.

И. Я. Черных, невролог, врач II категории

Дискомфорт в области сердца?

ЗАЛЕЙТЕ 1,5 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ЗАМАНИХИ СТАКАНОМ ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 7-10 ДНЕЙ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 20-30 КАПЕЛЬ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 НЕДЕЛЬ.

Мне поставили диагноз неврит слухового нерва

Полгода назад стала плохо слышать, в ушах постоянно шумело. Пошла к врачу. Поставили диагноз неврит слухового нерва. Начала искать народные средства лечения и нашла. Мне помогла масляно-спиртовая настойка прополиса. Готовила ее так: 40 г мелко наструганного прополиса залила 100 мл 96%-ного спирта и настаивала в теплом месте 7 дней, каждый день взбалтывала. Потом настойку процедила и смешала с оливковым (можно кукурузным) маслом в пропорции 1:4. Этой смесью пропитывала марлевый жгутик, вводила его в слуховой проход и оставляла на сутки. Повторяла процедуру через день, всего сделала 12 процедур. Перед использованием эмульсию надо хорошенько взбалтывать. У меня после такого лечения улучшился слух, исчез шум в ушах.

З. И. Малышева, Курганская обл.

Авторитеты дают советы

Кожа зудит. Почему такие муки?

ОБЫЧНО ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ЗУД ПОЯВЛЯЕТСЯ В ТРУДНОДОСТУПНЫХ МЕСТАХ. ЧАЩЕ ВСЕГО В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ.

Этого не избежать...

Вряд ли кто из больных диабетом II типа избежит кожного зуда. Он может появиться даже на стадии преддиабета. Постоянная потребность расчесывать зудящий очаг еще больше повреждает кожу. Это становится толчком для появления множества инфекционных дерматитов и грибков. Повышение сахара в 3 раза замедляет заживление ранок на коже у диабетика.

Несколько видов кожного зуда

К ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЕ ПРИВОДЯТ ПЛОХАЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ КРОВИ, НЕ ЗАЖИВАЮЩИЕ ЯЗВЫ И ЭКЗЕМЫ НА НОГАХ.

*** Диабетическая ксантома.** Вызывается повышением триглицеридов в крови. При этом на сгибе верхних или нижних конечностей, лице или груди появляются зудящие желтые бляшки.

*** Диабетические пузыри.** На пальцах рук и ног появляются вздутия, заполненные розовой жидкостью.

*** Диабетическая эритема.** На открытых участках тела появляются красноватые, четко очерченные и сильно зудящие пятна. Чаще всего они располагаются на лице, шее или кистях. Пятна не только чешутся, но и могут жечь или покалывать. Иногда через 2-3 дня исчезают сами по себе.

*** Черный акантоз.** Зудит и жжет под мышками или в области шеи. При этом в местах поражения образуются мелкие папулы.

*** Дерматопатия.** На теле появляются симметричные пузырьки красноватого или коричневого цвета размером около сантиметра. Со временем преобразуются в пигментные пятна.

*** Склеродермия.** Для нее характерны выпуклости на коже, спине и шее.

Кровь — слаще, сосуды — слабее

Зуд кожи при сахарном диабете появляется из-за проблемных сосудов. При повышенном уровне глюкозы кровь становится все слаще. Вначале поражаются мельчайшие капилляры, затем по мере прогрессирования недуга и сосуды покрупнее. В итоге нарушается работа почек, нервной системы, глаз и других органов. Бесконтрольное превышение уровня сахара в крови отражается и на коже. Нередко под кожей у больных диабетом поселяется грибок, который провоцирует развитие кандидоза. А у кого-то кожа реагирует на повышение сахара нейродермитом, экземой и другими кожными недугами. Зуд кожи при сахарном диабете — характерный для диабета симптом, как и чувство слабости, жажда, резкое похудение, головные боли...

Всё начинается с опрелостей...

Обычно при сахарном диабете у женщин зуд появляется в труднодоступных местах. Чаще всего — на сгибах ног. Начинается все с опрелостей, неприятного запаха от них. Постепенно это перерастает в зуд и боль. Не менее мучительны зуд между пальцами (напоминает чесотку) или в промежности, особенно при сахаре в моче. Этот зуд чаще поражает женщин, особенно если на кожу попадает моча с избытком сахара. Это идеальная среда для размножения микробов. Если появились микротрещинки, к ним тут же присоединяется инфекция. К зуду половых органов добавляется зуд в анусе.

Нередко у женщин с сахарным диабетом выявляется кандидозный вагинит или цистит. Высыпания и покраснение влагалища при диабете — ощутимое препятствие для нормальной половой жизни. Зуд в промежности особенно сильно беспокоит ночью, во время сна. Как не допустить генитального зуда? Тщательно мыться после каждого посещения туалета. Жидкое мыло, гель для душа должны быть с нейтральным pH. Обычное мыло с щелочным pH у диабетиков может сушить кожу.

Каких ждать осложнений

* Ослабленный кожный иммунитет способствует образованию на коже фурункулов, абсцессов или язв.

* На слизистых или в паху развивается кандидоз. Его вызывает грибковая инфекция. Этим страдают пожилые женщины. При кандидозе в складочках появляются эрозии и трещинки. Кожа при этом отекает и краснеет. Со временем эрозии все больше распространяются и сливаются. Кандидоз очень коварен, так как может поражать и внутренние органы, вызывая у женщин цистит, вульвовагинит или уретрит.

* Синдром диабетической стопы. К такому диагнозу приводят плохая циркуляция крови на фоне сниженной чувствительности кожи, незаживающих язв и экзем на нижних конечностях. С таким диагнозом шутить нельзя, так как развитие анаэробной инфекции при диабетической стопе часто приводит к гангрене, ампутации ног, а иногда и к летальному исходу.

Что назначит врач

* При сильном зуде промежности или гениталий используют мази и кремы на основе преднизолона («Латикорт», «Локоид»).

* Если кожа поражена грибком, используют мази типа «Микосептин», «Клотримазол», «Ламизил», «Пимафуцин».

* К диабету присоединяется нейродермит или гнойничковая инфекция? Не обойтись без мази с антибиотиками или антигистаминными компонентами: «Эпидел», «Скин-кап», «Гистан» (для интимных мест), «Тридерм».

Рецепты народной медицины

При диабетическом зуде они допустимы лишь как вспомогательное средство.

* Нередко, чтобы снять зуд, диабетики принимают ванны с травами, например с настоем череды. Стакан сухой травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают полчаса, процеживают и выливают в ванну. Процедуру повторяют через день, курс — 10 ванн.

* Для противозудных ванн берут смесь трав календулы, ромашки и шалфея. Стакан сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают и процеживают.

* Кому-то помогают аппликации из кукурузного крахмала. Размешивают 1 ст. ложку в 1/2 стакана кипяченой воды. В этом растворе смачивают салфетку и прикладывают ее к коже. Держат до высыхания салфетки.

* Принимают настой ягод и листьев черники, мелиссы или липового цвета. Заливают 2 ст. ложки одной из трав стаканом кипятка и настаивают в термосе час. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Но лучше не полагаться на народные рецепты и советы соседок, а идти к врачу.

Г. А. Власов, эндокринолог, врач высшей категории

Не навреди

● После любой процедуры с использованием народных средств кожу надо хорошо высушивать, чтобы на ней не оставалось влаги.

● Кожу легко поранить при диабетической стопе, поэтому важно следить за тем, чтобы в растворах для ванночек и промываний не было царапающих частиц. Для этого нужно хорошо процеживать настои и отвары.

● Микротравмы на коже ног очень опасны, поскольку они могут стать причиной развития глубоких ран и трофических язв.

«Сладкие» новости

Инсулин заключили в капсулу

Российские биохимики изобрели способ доставки инсулина в капсулах. Он действует на 20% дольше инсулиновых инъекций. Существующие таблетки с инсулином малоэффективны. Из желудка в кровь попадает только небольшая его часть. Но инсулин, заключенный в капсулу — мощную многослойную оболочку, — поступает в кровь почти полностью, не перевариваясь в желудке. Изобрели такую защиту нижегородские химики.

Сбросить вес станет легче

Для лечения людей, страдающих ожирением, в Америке изобрели лекарство. Его будут назначать пациентам, чей вес привел к развитию диабета II типа. Одновременно придется сесть на низкоуглеводную диету и выполнять физические упражнения. Препарат нужно принимать ежедневно в виде инъекций.

У каждого диабетика свой диабет

Алла Пугачева. В начале 2019 года она призналась, что уже давно страдает сахарным диабетом. «Старость. Надо жить дальше. А значит, надо меньше жрать!» — сетует певица.

Михаил Боярский. Борется с диабетом уже 20 лет. Сначала главный мушкетер не подозревал, что болен, и с удовольствием предавался вредным привычкам. Теперь актеру приходится каждый день делать себе инъекции инсулина. А вот соблюдать строгую диету у Боярского нет терпения — к величайшему огорчению его родных и близких.

Эдита Пьеха. Три года назад ее госпитализировали из-за хронического бронхита. Тогда сообщили, что у нее диагностирован диабет. До этого момента Эдите и в голову не приходило сдавать анализы на сахар. А тут сказали, что он к тому же высокий. «Ну ничего, — подумала певица. — Умирать не собираюсь! Буду соблюдать диету. Ничего страшного!» Недавно Эдите Станиславовне исполнилось 84 года.

Будущее наступило.

Или как связано лечение ваших болезней с «марсианскими сканерами»?

Есть ли жизнь на Марсе? Этот вопрос волнует многих людей уже давно. Ведь интерес людей к существованию инопланетных цивилизаций был всегда. Поэтому современные исследования давно уже не ограничиваются планетой Земля.

Сейчас в ближайших планах ученых – полет на Марс. Чтобы взять пробы для анализа марсианской среды. И что удивительно, сделать это они планируют с помощью специальных ультразвуковых приборов!

А ведь это может быть вполне реально! Посмотрите, уже сейчас ультразвук используют для поиска подземных нефтяных месторождений и в эхолокации для воздушных беспилотных аппаратов.

Но главное передовое, прогрессивное применение ультразвук нашел в медицине. Причем сегодня лечить болезни им можно, прямо не выходя из дома! Как? Вы сможете узнать это прямо сейчас!

Будущее уже наступило.

Представьте, на дворе 2050 год. Что такое аптечка с таблетками, помнят только долгожители. Да она и не нужна теперь, ведь у каждого в доме есть единственный аппарат ультразвуковой терапии. Который лечит если не все, то почти все болезни. Правда, здорово?

Но ждать так долго не надо! Ведь это наша с вами современная реальность. Мало кто знает, но такой аппарат уже изобрели! И он уже готов помочь вам прямо здесь и сейчас.

Это невероятно, но наши отечественные ученые из Санкт-Петербурга совершили настоящий, звездный прорыв! Практически скачок в будущее. Удивив даже самых заядлых скептиков.

Лучшие ученые-инженеры завода «Медприбор» (г. Санкт-Петербург) создали уникальный, ультразвуковой аппарат для домашнего применения. Который ничуть не уступает по своей эффективности громоздким «коллегам» из клиник и санаториев. Компактный, но такой надежный! И имя его «Аврора».

Так что же собой представляет аппарат «Аврора»? И почему он один может заменить целую аптечку?

Персональная домашняя клиника

«Аврора» – это целая персональная поликлиника у вас дома. В которой вы – самый главный и важный пациент! Ведь аппарат «Аврора» готов работать для вас без выходных и быть вашим персональным доктором! Раньше такое себе могли позволить себе только звезды. А сейчас и вы тоже!

В чем же его секрет? Прежде всего, в комплексном подходе. Ведь он может воздействовать на организм сразу тремя разными способами:

Ультразвуковая терапия.

Ультразвуковые колебания особой частоты (880кГц) проникают так глубоко в ткани (на 5–6 см), куда мазям и таблеткам просто не добраться. Лечение начинается сразу, как только вы включили аппарат. Не надо ждать пока подействует таблетка или впитается мазь. Это очень удобно. Особенно когда речь идет о сильной боли, которую терпеть просто невозможно. Здесь каждая секунда на счету!

Важно! Лечение происходит только в пораженной области. Здоровые органы при этом не затрагиваются. А значит, практически полностью исключаются побочные эффекты.

Что же происходит во время процедуры?

При воздействии ультразвука на организм происходит микро- растяжение и сжатие ткани, так называемый микромассаж. Для чего он нужен?

Он способствует улучшению кровообращения. В пораженном органе проходят застойные явления, которые мешают ему правильно функционировать. Каждая ваша клетка быстро насыщается кислородом, вы просто расцветаете на глазах!

Происходит очищение воспалительного очага от продуктов воспаления и патогенной микрофлоры, БОЛЬ ПРОХОДИТ! Это ли не чудо?!

Ультразвуковые волны аппарата «Аврора» действительно помогают, а не маскируют симптомы! Ведь боль – это сигнал SOS нашего тела! И важно найти причину и вовремя устранить её! А не игнорировать этот сигнал, заглушая обезболивающими! Почти каждый, кто впервые попробовал «Аврору» задавался одним и тем же вопросом: «Почему же я раньше им не пользовался?!» Ведь результат просто потрясающий!

Красная фототерапия

Это второй режим аппарата «Аврора». Он активизирует обмен веществ и мощно «подстегивает» иммунитет! Вирусы и бактерии Вам больше не страшны! Особенно важно это для людей с ослабленной иммунной системой: тех, кто страдает хроническими заболеваниями или недавно перенёс операцию. Этот же режим ну просто незаменим и для аллергиков!

Так живите полной жизнью! К сожалению, вы не может убрать вирусы и бактерии вокруг. Но с «Авророй» вы можете сделать гораздо больше – укрепить свой иммунитет! Поставить броню, надежную защиту от агрессивной атаки извне на ваш организм! Ну что ещё может быть надежнее крепкого иммунитета? Ведь именно он – основа вашего здоровья!

Инфракрасная терапия

Это очень нужный режим. Аппараты с действием инфракрасного света уже давно применяются в медицине! Этот способ воздействия оказывает противоспалительный и противоотечный эффект.

Последствия обморожений и ожогов, рубцы, трофические язвы – то, на что раньше уходила уйма времени и сил, с аппаратом «Аврора» лечится быстро и просто!

Аппарат настолько мощный и эффективный, что уже через несколько минут использования боль стихает. А после курса из 6-8 процедур возникает устойчивый оздоровительный эффект! Это же просто фантастика! И далеко не все возможности чудо-аппарата!

Но и это ещё не всё! Аппарат «Аврора» существенно сократит ваши расходы на медикаменты.Дело в том, что ультразвук способен дробить лекарственное вещество на мельчайшие частицы. Эти частицы глубже и легче проникают в ткани. Таким образом, привычного средства (геля, мази, крема) нужно будет совсем чуть-чуть, а эффект от применения вырастет в разы! И если раньше тюбика хватало на месяц, то теперь хватит на три!

При каких заболеваниях «Аврора» может помочь?

Аппарат «Аврора» успешно показал себя при лечении:

- *спины и суставов (артриты, артрозы, остеохондрозы, ревматизм)*
- *сердечно-сосудистой системы (ишемия, стенокардия, гипертония);*
- *желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты);*
- *невралгии, вялых параличей, болевых синдромов;*
- *травм (ушибы, повреждения, переломы, растяжения);*
- *ЛОР-заболеваний.*

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

НИКАКОГО РИСКА!
ЗА КАЧЕСТВО ОТВЕЧАЕМ!
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ
ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ*.

Может ли ультразвук помочь при КОВИД-19?

Пока точно ответить на этот вопрос сложно. Давно известно, что при воздействии ультразвуковых волн на тело человека температура начинает немного повышаться. И такое свойство часто используют для борьбы с инфекционными и бактериальными заболеваниями, которые не переносят высоких температур.

Благодаря этим свойствам ультразвуковой аппарат «Аврора» способен оказывать бактерицидное, спазмолитическое, противовоспалительное и болеутоляющее действие.

Его применяют для лечения инфекционно-воспалительных заболеваний бронхо-лёгочной системы и ЛОР-органов.

Ещё вчера все было нормально, а сегодня заложен нос, вы не чувствуете запахов, и голова разрывается от боли? Для многих, к сожалению, знакомая картина… Но с аппаратом «Аврора» это не беда. Он быстро поставит вас на ноги. И поможет избежать осложнений. Согласитесь, это просто бесценно!

Мнение экспертов.

«Аврора» – последняя новинка в мире медицинской техники для домашнего применения. Но, несмотря на это, аппарат уже успел получить признание не только у обычных людей, но и у экспертов мирового уровня! Ещё бы, ведь его появление вызвало ошеломительный успех. Отличное качество по приемлемой цене. Да это ведь именно то, чего мы все с вами так долго ждали! Просто фантастика!

Остерегайтесь подделок!
Только настоящий аппарат «Аврора» защищен специальной голограммой:

Именно аппарат «Аврора» вошел в «100 лучших товаров России» и получил международную награду «Знак качества XXI века»!

Кроме того, производители позаботились о вас – потребителях. Чтобы защитить вас от обмана (да, к сожалению, ещё встречаются «нечистые на руки» продавцы) аппарат «Аврора» имеет специальную, уникальную, не поддающуюся подделке голограмму! Ведь поговорка «предупрежден, значит вооружен» все ещё работает. Не дайте себя обмануть! Приобретайте аппарат «Аврора» только у проверенных поставщиков! Помните, только оригинальный аппарат обладает лечебным эффектом и поможет вернуть утраченное здоровье и молодость!

Что мешает вам стать здоровыми? Да ничего! Нет никаких преград. Современный ультразвуковой аппарат «Аврора» открывает перед вами потрясающие возможности! И всё, что от вас требуется, – просто нажать кнопку!

Скажите, сколько ещё можно терпеть боль? Мучиться, не спать ночами, страдать? И главное, зачем? Ведь решение ваших проблем уже найдено! Стоит только набрать номер, и вот он, аппарат «Аврора», уже в ваших руках. А дальше, как говорится, дело техники!

Внимание! Ожидается повышение цен. Поэтому только для читателей нашей газеты проводится акция: если позвоните прямо сейчас, ещё успеете заказать аппарат по старой цене. Количество товара ограничено, поэтому не более одного аппарата в одни руки! Звоните, не упустите свой шанс стать вернуть своё здоровье!**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ
АППАРАТ «АВРОРА»

8 (800) 777-80-56

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Звонок и консультация специалиста бесплатно!
433507, г. Димитровград, а/я 476
(В письме укажите свой номер телефона.)
Официальный интернет-магазин life.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. * Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. **Акция действует с 1.12.2021 до 12.01.2022 г. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На приёме у проктолога

Этот узел меня почти не беспокоит, но...

У меня уже давненько время от времени появляется небольшой узел в заднем проходе. Хотя он меня практически не беспокоит, я хотела бы от него избавиться. Что можно сделать дома? Неудобно обращаться к проктологу. Мне 57 лет.

Оксана Н., Пермь

Стесняясь показаться врачу, вы совершаете ошибку. К проктологу нужно обратиться не только для того, чтобы устранить проблему, которая мешает нормально жить. Важно не пропустить более серьезное заболевание, оно может маскироваться под геморрой или трещину.

Недавно у меня был 35-летний пациент. Его беспокоит трещина. Мужчина хотел, чтобы ему объяснили причину заболевания и назначили лечение. Пришлось убеждать его, что важно осмотреть прямую кишку с помощью специального прибора — ректороманоскопа. При осмотре обнаружила три небольших полипа и порекомендовала их удалить.

Вывод: даже если вы точно знаете, что у вас геморрой, обследоваться все равно нужно. Без осмотра невозможно определить, что это за узелок у вас в заднем проходе. Это может быть острый или хронический геморрой, или просто складочки кожи, появившиеся из-за воспаления.

При хроническом геморрое опасно, если кровь в области таза застаивается. Старайтесь избегать запора или поноса, не засиживайтесь на диване, не поднимайте тяжести. Важно соблюдать личную гигиену и после испражнения подмываться. Так принято у народов Кавказа, поэтому они гораздо реже страдают проктологическими заболеваниями. Из рациона исключите острые и пряные блюда, а также алкоголь.

Б. В. Токаева, врач II категории

НИКОГДА НЕ УГАДАЕШЬ, КАКОЕ ЧИСЛО БУДЕТ УТРОМ 1 ЯНВАРЯ.

Сам себе доктор

При гастрите с пониженной кислотностью. Разотрите 5 стаканов свежих ягод красной рябины с 3 стаканами сахара. Дайте настояться 6-8 часов в теплом месте. Затем поставьте кастрюлю на плиту и варите на маленьком огне 30 минут, помешивая, чтобы не пригорело. Процедите и принимайте при обострении по 1 ст. ложке сиропа 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 3-4 недели.

Пригодится

ПРИ запорах и геморрое пейте по 150 мл морковного сока натощак как слабительное средство.

ЧАЙ, кисель из сухих измельченных ягод бузины черной принимайте при пониженной кислотности желудка.

ВАННОЧКИ из отвара дубовой коры снимают боли при геморрое.

ПРИ вздутии кишечника 5 лавровых листочков и 10 семян фенхеля залейте стаканом воды. Доведите до кипения, настаивайте 10 минут. Процедите и пейте как чай. Можно положить 1 чайн. ложку меда.

SOS!

Расстроился желудок

■ Голодная диета — лучшее лекарство в первые сутки-двое. Зато пить нужно как можно чаще, маленькими глотками, примерно по стакану чая (лучше несладкого) или кипяченой воды в час.

■ С давних времен останавливали понос, жуя сухую заварку чая (0,5 чайн. ложки) и запивая ее водой, пили рисовый отвар и ели рисовую кашу без соли.

■ Восполнить потери калия можно компотом без сахара из кураги, изюма и бананов. Полезны также слабощелочные минеральные воды — боржоми, «Нарзан», ессентуки №4 и отвар шиповника.

■ Поглотят токсины и выведут их из организма активированный уголь (если нет язвы), «Полифепан» (0,5-1 г/кг веса), «Смекта» (по 1 пакетику), «Энтеросгель», разведенный в воде 1:2, по 1 ст. ложке. Принимают сорбенты 3 раза в сутки.

■ Если после промывания желудка продолжают мучить тошнота, рвота, расстройство стула, попробуйте выпить столько теплой кипяченой воды, сколько сможете. Если рвота не возникнет, вызывайте ее народным способом: надавите двумя пальцами или черенком ложки на корень языка. А неприятные ощущения погасите, улегшись в постель и попивая мятный чай (2 чайн. ложки травы на стакан кипятка).

Нет ли у Вас гастрита?

Тест-диагностика

Посчитайте, сколько раз вы ответили «да». Каждый положительный ответ — 1 балл.

1. Появляется тупая ноющая боль после еды, особенно после острых или жирных блюд.
2. Бывают ночные боли в области желудка.
3. Возникает ощущение тяжести под ложечкой после любого приема пищи.
4. Часто бывает изжога.
5. Облегчение приносит содовый раствор.
6. Временами появляется кислая отрыжка.
7. Часто нарушается стул.
8. Периодически возникают проблемы с засыпанием. В течение ночи просыпаетесь.
9. В последнее время стали уставать от привычной работы.
10. Стали раздражительны.
11. Появилась избыточная потливость.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1-3 балла. Скорее всего, самочувствие ухудшилось в связи с другими причинами, а не из-за развития гастрита.

4-6 баллов. Есть явные признаки эрозивного гастрита.

7-9 баллов. Поспешите к врачу: налицо все признаки гастрита с повышенной кислотностью желудка.

10-11 баллов. Вы уже хроник. Лечиться придется серьезно, чтобы избежать осложнений.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ, НАДО ИДТИ К ВРАЧУ, А НЕ ПОСЫЛАТЬ ВСЕХ СТОМАТОЛОГОВ КУДА ПОДАЛЬШЕ.

Лечебная гимнастика — *Тоже лекарство*

Йога от геморроя

Эти упражнения активизируют работу кишечника и помогают устранить запоры — главный провокатор геморроя. И еще укрепляют анальный сфинктер и промежность, нормализуют кровоток в малом тазу.

*** Поза горы.** В положении стоя немного расставьте ноги, выпрямитесь и напрягите колени. Втяните ягодицы и живот, вытолкните таз вперед и вверх. Постарайтесь вытянуть все тело в струну, но не напрягайте шею и лицо. Поднимите руки вертикально вверх, приподнимитесь на носки. Максимально растяните позвоночник и все мышцы. Опуститесь и расслабьтесь. Во время подъема делайте глубокий вдох, короткую задержку. При расслаблении — выдыхайте. Упражнение устраняет застои в тазу, активизирует кишечную перистальтику. Перед началом рекомендуется выпить стакан воды.

*** «Гнущееся дерево».** Из положения стоя и максимально вытянувшись, делайте наклоны в стороны поочередно. Таз и ноги должны быть зафиксированы, а наклоны делайте только за счет талии. Сделайте по 12 раз влево и вправо. Упражнение стимулирует пищеварение.

*** Вращение.** Поставьте ноги на ширину плеч. Одну руку вытяните перед собой, вторую — согните в локте, касаясь пальцами предплечья. Сделайте поворот в сторону вытянутой руки с отводом ее назад. Как и в предыдущей асане, упражнение делается за счет мышц талии, не задействуя ноги и таз. По 12 поворотов в каждую сторону помогают наладить перистальтику кишечника и избавиться от запоров.

*** «Поворот кобры».** Расставьте ноги на 30 см и приподнимитесь на носки. Разверните плечи вместе с головой в сторону и назад. Поворачивайтесь всей верхней частью тела, пока не зацепите взглядом пятку противоположной ноги. Вернитесь обратно и повторите в другую сторону — всего 12 раз туда и обратно.

*** Массаж живота от запора.** Сядьте на корточки, руки — на коленях. Сделайте поворот вправо, левое колено в это время наклоните к полу. То же самое — в обратную сторону. Во время выполнения упражнения старайтесь смотреть назад и максимально перекручивать туловище — так все органы внутри брюшной полости и таза получат хороший массаж. Сделайте по 12 раз в каждую сторону.

*** «Корневой замок».** Обычное упражнение Кегеля из положения стоя. Втяните анус 10 раз с задержкой на 10-15 секунд. За день сделайте 3-4 подхода.

Б. Ю. Парамонов, инструктор по лечебной гимнастике

На каждый день

* При дефекации старайтесь не тужиться и не вызывать перенапряжение мышц.

* Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Старайтесь чаще ходить пешком. Делайте утреннюю гимнастику.

* Если у вас сидячая работа, делайте каждый час перерывы на 5 минут, пройдитесь пешком. Если долгое время проводите за рулем, перерыв надо делать каждые 3 часа.

* Замените мягкие кресла и стулья жесткими. Это не даст мышцам таза находиться в расслабленном состоянии.

В доме тяжелобольной

По ту сторону «провода»...

КАКИЕ СЛОВА-УТЕШЕНИЯ ЗАСТАВЛЯЮТ СТРАДАТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ И ЧТО БОЛЬНОЙ СЛЫШИТ НА САМОМ ДЕЛЕ.

■ **«Ты сильный, ты справишься! Скоро снова будет все хорошо».**

Подразумевается: «Я хочу верить, что этот тяжелый период пройдет и здоровье вернется к тебе».

Слышится: «Я сейчас уйду, потому что мне слишком тяжело быть с тобой, когда тебе плохо, и тебе придется справляться самому».

Вместо этого лучше сказать: «Я с тобой, что бы ни случилось».

■ **«У моей соседки было то же заболевание, она пила по утрам воду с лимоном, и сейчас все в порядке».**

Подразумевается: «Мне очень хочется верить, что то, чем ты болен, излечимо и можно найти простое средство, которое поможет лучше себя чувствовать».

Слышится: «Я не хочу принимать всерьез то, что с тобой происходит. Я не готова быть с тобой, когда тебе плохо, поэтому мне надо, чтобы тебе быстро стало хорошо».

Вместо этого лучше сказать: «Мне очень жаль, что сейчас тебе так тяжело. Мне бы очень хотелось что-то сделать, чтобы стало хотя бы чуточку легче. Что я могу сделать для тебя сейчас? Выслушать, отвлечь, что-то еще?»

■ **«Я бы не смогла так жить, я бы умерла...»**

Подразумевается: «Жизнь с болезнью требует от тебя огромных сил и мужества».

Слышится: «Такая жизнь, как твоя, не стоит того, чтобы жить. Умри...»

Вместо этого лучше сказать: «Я очень сочувствую, у тебя столько сил уходит на то, чтобы выживать. Есть много важного, что ты хочешь делать и стараешься делать, несмотря на болезнь. Если хочешь, давай поговорим об этом».

■ **«Выздоравливай!»**

И это в адрес человека с хроническим заболеванием, особенно неизлечимым и прогрессирующим!

Имеется в виду: «Я очень хочу, чтобы тебе скоро стало полегче».

Слышится: «Я не верю в то, что у тебя серьезное хроническое заболевание, и считаю, что ты не выздоравливаешь просто потому, что тебе выгодно болеть».

Вместо этого лучше сказать: «Пусть бы тебе поскорее полегчало. Я послезавтра позвоню. Когда буду проходить мимо магазина, куплю тебе, что скажешь».

■ **«Тебе просто нужно... («чаще бывать на улице, пить больше воды, улыбаться»)».**

Подразумевается: «Хочется сделать что-то для тебя, чтобы тебе стало легче».

Слышится: «Я не вникала в особенности твоего заболевания (и не хочу, потому что не вижу в этом смысла). Но знаю, как тебе правильно жить, а ты идиот. Потому что не знаешь, что делать, чтобы лучше себя чувствовать».

Вместо этого лучше: «Можно я тебя расспрошу о том, от чего тебе становится полегче?»

■ **Всякая хорошо прожитая есть долгая жизнь.**

■ **Сильнее страдают те, чье горе молчаливо.**

■ **«Бог не дает человеку больше, чем тот сможет вынести».**

Подразумевается: «Я знаю, что тебе очень плохо, но верю, что у тебя хватит сил пережить это тяжелое время».

Слышится: «Ты получаешь по справедливости. Богу зачем-то нужно, чтобы ты мучился. И мне все равно, веришь ты в Бога так, как я, или нет».

Вместо этого лучше сказать: «Очень сочувствую, что сейчас такое тяжелое время. Я с тобой. Что могу сделать, чтобы в этот тяжелый период тебе было хоть чуточку легче?»

■ **«Ты еще молод для этой болезни».**

Подразумевается: «Мне очень жаль, что ты болен тем, чем болеют пожилые люди».

Слышится: «Может, ты врешь о своем нездоровье? В твоем возрасте таких симптомов не бывает, я-то знаю».

Вместо этого лучше: «Сочувствую, что у тебя эта болезнь... Как она на тебя влияет? Что для тебя теперь сложно? Объясни, я хочу тебе помочь».

И. Д. Дворкина, психолог

P. S. Окончание в следующем номере «Айболита».

Думай, думай

Что стереть, а что оставить?

С возрастом из памяти многое стирается. Остается только та информация, которой человек пользуется ежедневно, или та, которая связана с какими-то яркими, эмоциональными событиями, даже если они происходили много лет назад. Остальные воспоминания не сохраняются. Они стираются потому, что были неважными лично для вас. Для других людей это будут другие воспоминания, и они могут отложиться в их памяти.

Забыли, за чем шли...

Вы зашли в комнату и забыли, за чем шли? Почему так происходит? Это проделки вашей кратковременной памяти. Например, у вас возникла мысль, что нужно взять паспорт из тумбочки, а потом появляется другая, не связанная с предыдущей, и вы переключаете свое внимание. Но поскольку кратковременная память работает всего 20-30 секунд, то, дойдя до тумбочки, вы забываете, за чем туда шли. Чтобы вспомнить, вернитесь, откуда шли.

Сам себе доктор

● Стоматологи рекомендуют намыливать хозяйственным мылом зубную щетку после каждой чистки зубов. Благодаря этому на щетине не будут накапливаться вредные бактерии.

● Избавиться от трещин на пятках и натоптышей можно с помощью хозяйственного мыла: в 2 л воды растворите большую ложку натертого мыла и маленькую ложечку соды. Хорошо взбейте и делайте ванночки по 15 минут каждый вечер.

● Косметологи советуют при грибковых и гнойных поражениях кожи иногда использовать хозяйственное мыло. Оно также поможет не допустить жжения после эпиляции — достаточно просто намылить обработанный участок.

P. S. Лучшим является 72%-ное хозяйственное мыло.

Пиявка сама отпадёт, а шишка засохнет

На геморроидальные шишки ставят от 3 до 10 штук медицинских пиявок, на каждую шишку по одной пиявке. Когда она вдоволь насосется, то сама отпадет, а шишка засохнет. Перед лечением шишки нужно промыть 3 раза водой с мылом, но без запаха (пиявки очень к нему чувствительны).

При геморрое поможет корень одуванчика

Быстро снять воспаление геморроидального узла поможет корень одуванчика. Залейте 2 чайн. ложки перемолотого сушеного корня 1 стаканом воды комнатной температуры, варите 15 минут на маленьком огне. Дайте настояться 20 минут. Принимайте по 1/4 стакана за 10-15 минут до еды.

Дёргается глаз...

СОЗДАЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ЭТО ЗАМЕТНО ОКРУЖАЮЩИМ. О ПРОБЛЕМЕ РАССКАЗЫВАЕТ НЕВРОЛОГ Р. И. ЛОЗОВАЯ.

Почему это происходит

Подергивания мышц глаза чаще всего бывают при переутомлении, регулярном недосыпании и нервном перенапряжении. Если это те причины, по которым у вас дергается глаз, то рекомендуется больше отдыхать и стараться меньше тревожиться, разумно чередовать отдых и загруженность на работе и дома.

Но бывают ситуации, когда с подергиванием глазной мышцы не удается справиться ни сегодня, ни завтра. Если не обращать на это внимания, то через некоторое время разовьется лицевой гемиспазм. Глаз начнет дергаться так сильно, что это станет заметно окружающим. В этом случае поспешите к неврологу. Часто из-за подергиваний глаза начинает снижаться зрение. Тогда требуется консультация офтальмолога.

SOS! Двигательный невроз

Самая частая и наиболее вероятная причина подергивания глаза — хронический или острый невроз. Невролог, психолог или психотерапевт помогут найти те травмирующие ситуации, которые повлияли на психику. Не отказывайтесь от лечения! Ведь ваш организм подает сигнал о неблагополучии. Подергивания глаза будут возвращаться снова и снова.

Но ни один доктор не поможет, если конфликтная ситуация повторяется изо дня в день. Или когда мозг работает с перенапряжением, не справляясь с нагрузками. Тогда начинают формироваться особые формы невроза — двигательный или вегетативный, появляется тахикардия и повышается артериальное давление. Это уже не простое подергивание глаза, а двигательный тик.

ЧТОБЫ СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, НУЖНО В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ ГЛАДИТЬ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ.

Как успокоить глаз

Отдохните, смените обстановку, измените свой распорядок дня. Реже сидите перед телевизором. Даже радио — помеха в жизни такого больного. Обязательно уменьшите количество информации, которая поступает извне. Просто научитесь фильтровать ту информацию, которая поступает. Не впитывайте как губка, не «перегревайте» нервную систему.

* Начните принимать настойки пустырника, валериану.

Мужские проблемы

Застудил простату...

От здоровья предстательной железы зависит репродуктивная функция, сексуальные возможности мужчины и интимная жизнь в целом. Поэтому, если мужчина застудил простату, важно сразу же обратиться к урологу. Заболевание успешно лечится, но только до тех пор, пока не перешло в хроническую форму.

Чем опасно переохлаждение

Причиной болезни могут стать слишком легкая одежда в холодное время года, неправильный прием контрастного душа. Застудить простату можно, если долго купаться в холодном водоеме, находиться на сквозняке или под кондиционером. Если мужчина здоров, его орган защищен. Природой предусмотрены механизмы, которые не позволяют застудить внутренние органы. Простудить предстательную железу можно лишь на фоне снижения иммунитета. Немаловажную роль также играют хронический стресс, недостаток витаминов из-за неправильного питания и вредных привычек.

Простуженная простата без своевременного лечения может напоминать о себе долгие годы, провоцируя нарушение мочеиспускания, ослабление эрекции, боль после семяизвержения, снижение фертильности. Простое переохлаждение может привести даже к развитию бесплодия. Не допустить этих последствий поможет только своевременное лечение, которое должен назначить врач.

Боль — самый частый симптом

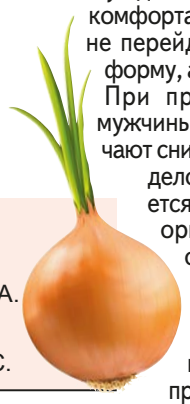
Переохлаждение предстательной железы может проявляться по-разному: болью в промежности, частыми позывами к мочеиспусканию, слабой эрекцией, болью после семяизвержения. По статистике, первое место среди жалоб пациентов занимают болевые ощущения в промежности, области анального отверстия или в нижней части живота.

Боли в промежности носят ноющий характер. Они могут то усиливаться, то полностью исчезать. При этом мужчины часто совершают ошибку, предпочитая не обращать внимания на дискомфорт. В результате болевой синдром со временем усиливается, и к нему могут присоединяться другие симптомы. Боль в области анального отверстия может носить простреливающий характер. При этом она усиливается при нагрузке на таз и лобково-копчиковую мышцу, а также при дефекации. Часто мужчины жалуются на чувство тяжести и распирания в прямой кишке, ошибочно принимая это за геморрой. Из-за особенностей расположения переохлаждение предстательной железы может отдаваться болью в тазовой области, включая анальное отверстие и нижнюю часть поясницы.

Боль в нижней части живота — очень распространенный симптом. При этом чувствуются сильные спазмы, то усиливающиеся, то затихающие. На этом фоне часто развивается нарушение мочеиспускания — частые позывы и ощущение постоянной наполненности мочевого пузыря, даже если мужчина только что посетил уборную.

Иногда боли нет вообще. Мужчины могут долго не замечать дискомфорта, пока заболевание не перейдет в хроническую форму, а потом в простатит. При простуде простаты мужчины также часто отмечают снижение эрекции. Все дело в том, что нарушается кровообращение в органе и ухудшается отток секрета простаты. В результате мужчине или сложно достичь семяизвержения, или оно происходит слишком быстро. Такие симптомы нельзя оставлять без внимания, так как восстановить нормальную эрекцию может быть трудно.

ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ПРОСТАТЫ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ 2 КРУПНЫЕ ЛУКОВИЦЫ, ЗАЛЕЙТЕ 600 МЛ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ КАЖДЫЙ ЧАС.



Лечение начинается с диагностики

Уролог назначает общий анализ крови, УЗИ и ректальную пальпацию органа. Дополнительно может потребоваться анализ секрета предстательной железы при подозрениях на развитие острого воспаления. При воспалении принимают антибиотики широкого спектра действия — пенициллины или цефалоспорины — курсом до двух недель. Их назначают только после анализа секрета простаты, так как без этого возбудителя заболевания не выявить.

Но инфекционное воспаление при простом переохлаждении развивается редко. Обычно вылечить предстательную железу удается противовоспалительными препаратами. Применяются ректальные свечи — такая форма выпуска лекарств позволяет быстро доставить действующее вещество непосредственно к простуженному органу. Обычно уролог назначает такие препараты: «Простатилен», свечи прополиса, ихтиоловые или облепиховые. Все эти лекарства эффективно снимают воспаление, укрепляют иммунитет. В качестве вспомогательного средства для снятия симптомов могут применяться нестероидные противовоспалительные препараты — «Диклофенак», «Нимесил». Их принимают для снятия боли и уменьшения воспаления в дополнение к ректальным свечам.

При нарушении иммунитета врач может назначить иммуностимуляторы и витамины. Если причиной заболевания стал стресс, применяют успокаивающие лекарства, так как повышенная нагрузка на нервную систему только усугубляет проблему.

Своевременно обнаруженная простуда лечится за полторы-две недели и проходит бесследно. Если же она перешла в хроническую форму, без длительного курса антибиотиков, уколов иммуностимуляторов и приема простатопротекторов не обойтись. При этом даже комплексное лечение не может гарантировать, что болезнь не перерастет в хронический простатит.

Как не допустить болезни

* Всегда одевайтесь по погоде. Белье должно быть из натуральных тканей, так как синтетическое приводит к обильному потению в теплом помещении. И при выходе на улицу в холодное время года это может привести к переохлаждению органа.

* Ослабление иммунитета приводит к тому, что любой сквозняк может стать причиной простуды. Поэтому нужно регулярно принимать витамины, обращать внимание на рацион питания.

* Нарушение режима дня, переработки и недостаток сна приводят к стрессу, с которым нужно уметь бороться, иначе он перейдет в хроническую форму, а со временем может спровоцировать развитие невроза.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

Можно ли рожать с диагнозом мастопатия?

У меня диффузная мастопатия уже лет шесть. Постоянно принимаю препараты. Можно ли рожать с этим диагнозом? И какие препараты от мастопатии можно принимать во время беременности?

Лена, Ижевск

Рожать можно и даже нужно. Беременность и роды благоприятно влияют на гормональный баланс в организме женщины и улучшают состояние молочных желез. При наступлении беременности от любых препаратов, даже гомеопатических, надо отказаться. После рождения малыша рекомендуется кормить его грудью как минимум до года. Это тоже благоприятно скажется на состоянии груди и предупредит дальнейшее развитие мастопатии.

Р. И. Ткачева, маммолог, врач I категории

Грушанкой я и придатки, и мочевой вылечила

Травку грушанку мне посоветовали от хронического воспаления придатков. Заваривала ее как чай, иногда подмешивала и щепотку зверобоя. Примерно месяца через полтора заметила улучшение. К тому же воспаление мочевого прошло (перестала бегать в туалет каждые полчаса). Вот так, одним махом, справилась с двумя болячками. Рецепт такой: 1-2 чайн. ложки сухих листьев грушанки заливала стаканом кипятка, настаивала, укутав, 2 часа, процеживала. Принимала по 1/4 стакана 4 раза в день.

Е. А. Курдюмова, Ростовская обл.

Недавно моя дочка заболела циститом...

Она такая застенчивая, что к врачу ни в какую идти не хотела. Так и мучилась молча. Тогда я начала листать подшивки «Айболита». И нашла рецепт. Стакан овса заливала 2 л кипятка, варила на медленном огне 1,5 часа, остужала, процеживала, добавляла 1 ст. ложку меда. Отвар дочь выпивала за сутки. Кроме этого, заставляла ее носить теплые панталоны. Потому что это глупость нынешней молодежи — нитки вместо трусов зимой носить, — отсюда и все женские болезни. За две недели лечения дочка поправилась.

Оксана, Тюмень

Как там, у них?

Китайцам угрожает бесплодие

Китай столкнулся с еще одним демографическим кризисом.

На этот раз он связан с увеличением количества бесплодных пар. Причем уровень бесплодия стремительно растет. Приблизительно каждая пятая пара детородного возраста в Поднебесной не может зачать ребенка, несмотря на неоднократные попытки в течение как минимум года. С чем это связано, еще только предстоит узнать. Но, скорее всего, дело в загрязнении окружающей среды, поздних браках и частых абортах. В 2007 году в Китае уровень бесплодия составлял 12%, а в 2020 году увеличился до 18%.

Такой случай

Рассказал батюшке про причастие...

Когда мне было лет 10-11, нас с братом отвели в церковь. Перед исповедью батюшка спросил, знаю ли я, что такое причастие. Я сказал, что, конечно, знаю. И рассказал, что такое причастие, деепричастие, чем они отличаются, не забыл и про причастный оборот...

Иван Алексеевич, Воронежская обл.

«Зэк» из детского сада

Слышу, на детской площадке за моей спиной женщина кому-то выговаривает: «Ведь ты уже сидел за это! Еще раз, что ли, хочешь?» Обалдеваю, оборачиваюсь. «Зэком» оказался пацанчик из частного детского сада, а «сидел» он за провинность на скамейке в деревянном кораблике.

Ирина Михайловна, Новосибирская обл.

Весь автопарк обсуждал папин имидж

Папа мой работал на городском автобусе и в обеденный перерыв оставлял его у дома. И вот как-то прилег он после обеда, уснул, а я (мне тогда было лет 7) давай ему прически делать: хвостиков навязала и для завершения образа голубым фломастером нарисовала тени. Папа проснулся, подскочил — график же! — и убежал. Я и сказать ничего не успела. Зато потом весь автопарк обсуждал его новый имидж!

Людмила, Самарская обл.

Сам себе доктор

■ МАЛЫШ КАШЛЯЕТ? СМЕШАЙТЕ ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ МЕДА, ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ АНИСА И ЩЕПОТКУ СОЛИ. ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ВОДЫ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ. ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

■ ПРИ БЕССОННИЦЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН УКРОПА 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1/3 СТАКАНА.

■ БОЛИТ ГОЛОВА? В СТАКАНЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ РАЗВЕДИТЕ СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ СОЛИ. НАМОЧИТЕ ШЕРСТЯНУЮ ТКАНЬ, ОТОЖМИТЕ, ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ И ЗАКРЕПИТЕ.

Авторитеты дают советы

Непрочный возраст

Состояние, когда минеральная плотность костей ниже нормы, специалисты называют остеопенией. Такое нарушение обнаруживают у каждого третьего подростка 11-17 лет.

Что делает кости хрупкими

* Дефицит кальция, основного строительного материала для костной ткани.

* Неправильное питание. Костям, кроме кальция, необходим белок, фосфор, железо, медь, цинк и марганец, витамины. А все эти полезные вещества, как правило, присутствуют в тех продуктах, которые дети любят меньше всего.

* Гиподинамия. Для нарастания костной массы необходимо движение, которое нагружает и тренирует кости.

* «Гормональный шторм». Обмен кальция находится под жестким контролем гормональной системы, а в период полового созревания нередко происходят нарушения в ее работе.

Нормальному усвоению кальция мешают и хронические болезни: желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, печени, почек, щитовидки...

Плотность костей снижается неспешно. Заметить это невозможно. Но есть пять косвенных признаков, которые должны насторожить родителей:

* у ребенка участились случаи кариеса, секутся волосы, слоятся и ломаются ногти;

* время от времени появляются боли в ногах, особенно в голенях;

* школьник все больше сутулится, у него устает спина после долгого сидения за уроками;

* ребенок — аллергик, из-за этого у него есть ограничения в питании, он не ест молочных продуктов и рыбы.

Даже один такой симптом — сигнал, что ребенку нужно пройти обследование.

Какие обследования нужны

Для начала педиатр назначит биохимические анализы крови и мочи, по которым можно понять, не нарушен ли фосфорно-кальциевый обмен. Эти минералы-партнеры работают рука об руку. Организм не может усваивать кальций, если недостаточно фосфора. Но если есть излишек последнего, кальций выводится из организма.

Для уточнения диагноза проводят денситометрию: оценку костной ткани (часто используют метод УЗИ).

Что назначит доктор

Процесс формирования здоровой костной ткани можно корректировать, пока ребенок растет. Для лечения назначают препараты, содержащие кальций.

Выбор большой: например, для профилактики и при незначительном отклонении от нормы назначают препараты кальция с витамином D. Если выявлен дефицит не только кальция, но и некоторых микроэлементов, используют комплексные препараты.

Поскольку на усвояемость кальция влияют некоторые хронические заболевания, детям, у которых они есть, подбирают специальные препараты. Например, при гастрите с повышенной кислотностью — те, что защищают процесс его всасывания от агрессии желудочного сока.

Но только лекарствами не обойтись. Подкреплять лечение должна диета: рекомендуются творог, сыр, кефир или йогурты, рыба (лосось, сардины), мясо, яйца, брокколи, бананы, блюда из бобовых.

И, конечно, нужно выкроить время на спорт: хотя бы на регулярные посещения бассейна или фитнес-зала. А если у ребенка есть нарушения осанки, плоскостопие — необходимо пройти лечение.

О. Н. Подлесный, ортопед, врач высшей категории

Ca

У 45% детей, которые обращаются за медицинской помощью с переломами, снижена плотность костей.

ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО ПРИЕМ КАЛЬЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОБРАЗОВАНИЮ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ. ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ. ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ ПРЕПАРАТ БЕЗОПАСЕН, КРОМЕ ТОГО, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Ситуация — *На приёме у педиатра*

Фурункулы уже замучили

У моего 10-летнего ребенка часто бывают фурункулы и ячмени. Педиатр говорит, что ничего особо делать не надо — перерастет. Но сын уже совсем измучился, к тому же над ним смеются в школе. Почему воспаления появляются так часто? Может, надо какие-то специальные анализы сдать, а потом принимать лекарства? Или попробовать народные средства?

Анна, Ульяновская обл.

Что касается народных средств, тут я вам ничего сказать не могу. А вот в традиционной медицине нет никаких загадок по поводу появления и лечения ячменей и фурункулов. Практически в 100% случаев единственным микробом, способным вызвать ячмени и фурункулы, является золотистый стафилококк. Поэтому, если у ребенка часто появляются фурункулы или ячмени, речь наверняка идет о болезни, вызванной золотистым стафилококком. Сдавать мазки и делать анализы не нужно — и так все знают, чем это вызвано. Тем более что золотистый стафилококк — это обычный обитатель кожи человека. Просто при сбое в работе местного иммунитета он становится опасным для организма.

Теперь что касается лечения. Если ячмени появляются регулярно, то вылечить ребенка только местными средствами — антибактериальными мазями — как правило, невозможно. Значит, потребуется прием антибактериальных препаратов внутрь, но их должен назначить только врач. Принципиальный момент заключается в том, что при лечении именно кожных инфекций 5-7 дней приема антибиотика — мало. Препарат нужно принимать 2 недели. Запомните, что любые тепловые процедуры на область фурункула запрещены. Применение согревающих компрессов может спровоцировать проникновение микробов в кровь.

Кроме стафилококка, причиной частого появления ячменей и фурункулов является нарушение работы потовых желез. Так что подумайте: не слишком ли жарко у вас дома, не потеет ли часто ребенок в школе или на улице из-за избытка одежды? Еще проанализируйте, чем стираете вещи, моетесь, с чем контактирует кожа сына.

О. С. Антонова, врач-педиатр

Прошу помощи

Кожу нужно постоянно смазывать кремами

У моего сына с рождения атопический дерматит. В отопительный сезон нужно каждый день смазывать кожу кремами. Раньше пользовались кремом «Мустела», но он очень дорогой. Хочу найти эффективную замену. Ребенку 5 лет. Мамочки детей-атопиков, чем вы пользуетесь?

Кира, Астраханская обл.

Теперь в поликлинике окулисты рецепты не выписывают?

Недавно заметила, что у меня ухудшилось зрение. Пошла к окулисту в поликлинику и услышала ответ, сразивший меня наповал: «А что вы хотите? У вас зрение село, идите и выписывайте себе очки». На просьбу выписать рецепт на очки мне было сказано, что врачи в поликлинике этим не занимаются, надо идти к платному. Так и хотелось спросить: «А вы тут тогда зачем сидите?!», но прикусила язык и ушла несолоно хлебавши. Расспросила приятельниц, и некоторые поведали мне о своих походах к окулисту с аналогичным результатом. Хочу спросить, действительно ли теперь в поликлинике окулисты рецепты на очки не выписывают? Это законно или это самоуправство? Ведь даже просто на словах не говорят, какое зрение, не проверяют его по таблице, как раньше. Подскажите, кто сталкивался с такой проблемой? К кому обращаться и где искать правды?

Вера Ильинична, Ростовская обл.

Знала же, куда лезу, но меня сгубили эта чертова любовь и желание иметь потомство

Все у меня в жизни получилось стандартно — как у всех. Знала же, куда лезу, но меня сгубили эта чертова любовь и желание иметь потомство от этой любви. Работа, квартира, машина — все было. Живи да радуйся. Так нет же, угораздило вляпаться. Влюбилась, сделал предложение, кучу времени носился за мной. И захотелось праздника и белого платья. Потом беременность... По глупости своей сказала о ней вслух — делать аборт отговорили, еще и пристыдили. В итоге всю беременность у меня сплошная депрессия. Муж вроде неплохой и отец будет хороший, наверное. Но видеть все в реальности я начала только после свадьбы — жил с мамой, кредит огромный на 5 лет, образования нет и получать его не очень хочет. Вроде семейный, не пьет, работать пытается. Но теперь понимаю, что жизнь моя в свое удовольствие закончилась. Мужики как жили, так и продолжают жить. Приходят домой после работы уставшие — и на диван. Приготовь им, постирай, убери... В общем, вляпалась я по неопытности своей, не понимая, что такое семейная жизнь. У меня ощущение полной безысходности и апатии. Кто пережил подобное, расскажите, как у вас сложилась жизнь?

Ксения

ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ОЩУЩАЮ ШЕВЕЛЕНИЯ

Меня много лет мучает проблема: время от времени, вечером и ночью, в заднем проходе появляется ощущение шевеления. И не просто шевеления, а, простите за подробности, будто что-то очень упругое извивается внутри, словно клубок червей. Да еще при этом царапает! Очень противно, да и больно так, что хоть на стену лезь. Происходит это редко, но метко. И не знаешь, когда ждать. Также частенько ощущаю зуд вокруг анального отверстия. Кажется, это вот-вот начнется снова. Каждую секунду прислушиваюсь к своим ощущениям: нет ничего странного или ничего не шевелится? Не знаю, что делать. Сдавала анализ на яйца гельминтов — ничего не обнаружили. Сама пропила «Вермокс» — не помогло. Кто через такое проходил, чем лечились? Удалось ли полностью избавиться от неприятных симптомов?

Евгения, Татарстан

У МЕНЯ НЕМЕЕТ ПЯТКА

Уже несколько дней у меня немеет пятка в районе ахиллова сухожилия, а при ходьбе — вся ступня. Не болит. Происходит это, когда пытаюсь сделать шаг, и вообще при любом изменении положения тела. Потом онемение еще долго «бегает» по ступне — от пятки к пальцам, пока не остановлюсь. В травмпункте меня отфутболили — боли и отека нет, на ногу наступаю... Рентген не сделали. У меня был перелом в этом месте в 2017 году, но тогда на ногу не могла наступить. А сейчас наступаю. На носки вообще встать не могу — тогда онемение поднимается вверх до колена. Что это может быть?

Ирина Ивановна, Калуга

У КОГО-ТО ПОЛУЧИЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ?

У меня перхоть уже очень давно. Сколько шампуней перепробовала — не сосчитать! И те, которые рекламируют от перхоти, и аптечные, и «Сульсену» — ничего не помогает. Точнее, помогает, пока моешь волосы каким-то определенным шампунем, да и то не на 100%. А хотелось бы избавиться от перхоти навсегда. Или это невозможно в принципе? Может, у кого-то получилось с ней справиться? Поделитесь советами, пожалуйста.

Роза, Татарстан

СПУСТЯ 30 ЛЕТ РАК ВЕРНУЛСЯ

Моей бабушке 82 года. В 1990 году у нее был рак матки и груди. Делали операции, химию, облучение... Все пережила. Но спустя 30 лет рак вернулся, но на этот раз — кишечника. Врачи говорят, что в этом возрасте делать ничего не будут. Кто был в такой ситуации, что делали? Сколько живут с таким диагнозом (бабушке ставят II стадию с метастазами)?

Надежда, Пермский край

У ДОЧКИ НЕВРОТИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Обращаюсь к родителям маленьких деток. Сталкивался ли кто-нибудь с невротическим кашлем у детей? Как справились? Что помогло? Долго ли лечили? Этот диагноз моей 5-летней дочке поставил педиатр после двух месяцев лечения и исключения всех остальных причин. Дочка кашляет только днем, кашель сухой, поверхностный, усиливается, когда малышка смотрит мультфильмы, и почти пропадает, когда во что-то увлеченно играет. Ночью спит спокойно.

Тамара, Уфа

ТЕПЕРЬ ВСЮ ЖИЗНЬ СИДЕТЬ НА ВАРЁНОМ И ПАРЕНОМ?

Месяц назад у меня сильно разболелся желудок. Пошла к гастроэнтерологу, сделала гастроскопию и УЗИ. По результатам гастроскопии — точечные эрозии, хеликобактер, по результатам УЗИ — хронический холецистит. Врач назначил 2 недели пить «Нольпазу», «Улькавис» и соблюдать строгую диету. И желудок успокоился. А недавно не сдержалась и съела два блинчика и сладкое яблоко — и здравствуй, диарея и боль в желудке! Получается, теперь всю жизнь сидеть на вареном и пареном? Как долго лечится эрозивный гастрит?

Аида, Ставропольский край

***

Я перешла на новую работу из-за переезда. Сначала пропал аппетит, потом начались изжога и боль желудке. Питаюсь вроде так же, как и всегда. Проблемы с желудком могут быть из-за стресса?

Валентина, Калужская обл.

Такая история — *Деликатная тема*

Каждую ночь постель мокрая

У МЕНЯ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ЕЩЕ С ДЕТСТВА. ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ ПРОБЛЕМА ТО ПОЯВЛЯЛАСЬ, ТО ПРОПАДАЛА.

Сейчас пора жениться, есть девушка, но начать с ней жить не могу, а рассказать обо всем язык не поворачивается. Отслужил в армии год, за это время было всего три случая. После службы проблема периодически возвращалась. Особенно часто это случалось при принятии алкоголя. В последние три месяца как будто случилось обострение болезни — каждую ночь постель мокрая.

Считаю себя толковым молодым человеком, у меня отличная работа. Но, если дело касается командировок, когда надо ночевать в другом месте, отказываюсь наотрез. Причину знают только мои самые близкие. Пробовал заваривать семена укропа, не пить после 6 часов вечера, раньше ложиться, есть на ночь хлеб всухомятку с солью, ездил к знахарям, ходил в церковь — ничего не помогает. Не могу так больше жить! Посоветуйте что-нибудь. Прочитал кучу литературы, но ничего путного и конкретного не нашел. Что может мне помочь? Правда, уже нет сил. Сам устал, родители устали... Перед армией на медосмотре рассказал врачу о проблеме. Две недели лежал в больнице, сдавал анализы, и все было чисто — ни одной сырой ночи. Врач перестал мне верить. Городок у нас маленький, других специалистов нет. Поэтому надежда только на тех, кто страдал или страдает энурезом. Я стал очень раздражительным, ничего меня не устраивает. Грежу только мечтой избавиться от этого недуга. Пожалуйста, умоляю, напишите те, кому есть чем поделиться.

Без подписи

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Боюсь, что после коронавируса начнётся волосопад

У меня вопрос к тем читателям, которые уже переболели коронавирусом. Выпадали ли у вас волосы? От многих слышу о постковидном облысении. Говорят, через пару месяцев волосы начинают выпадать, как после радиации. Даже врачи с этим ничего не могут поделать. Честно говоря, я в панике. Сама переболела ковидом две недели назад. До этого долго лечила волосы после гормонального сбоя. Только-только восстановила, и почти год они в нормальном состоянии, длина до лопаток. И что, получается, из-за этой проклятой болезни все напрасно? С ужасом думаю о ближайших месяцах: чего ждать? Кому будет нужна лысая девушка?! Я этого не переживу. Кто переболел, расскажите, что у вас с волосами? Если выпадали, как справлялись с проблемой?

Ева, Московская обл.

Проверено на себе

«Метипред» и другие гормоны

Для Полины из Уссурийска, автора письма «Как лучше принимать гормоны?» («Айболит» №20 за 2021 г.), и других читателей с диагнозом аутоиммунное заболевание.

ЛОЖУСЬ ПОЗДНО И ВСТАЮ ПОЗДНО

Я, к сожалению, «Метипред» принимаю поздно утром, в основном в 10-11.00, раньше никак не получается. Ложусь поздно, поэтому и встаю поздно. Очень хочу изменить режим, но пока не получается. Да и врач почему-то не акцентировал внимание на времени приема лекарства...

Сергей Владимирович, Рязанская обл.

СОШЛЮСЬ НА СВОЙ 8-ЛЕТНИЙ ОПЫТ ПРИЁМА ГОРМОНОВ

Наверное, стоит больше опираться на здравый смысл и анализировать свое состояние. Сошлюсь на свой восьмилетний опыт приема гормонов.

* Без разницы, в какое время принимать гормоны. Главное, через равные промежутки, то есть раз в сутки (или раз в двое суток — есть и такая схема);

* не надо толочь таблетки в порошок. Попробуйте намочить таблетку и растереть пальцами — растворяется меньше чем за полминуты;

* прилепите таблетку к слизистой рта — она не прилипнет. Такая же влажная слизистая во всем желудочно-кишечном тракте. Язву вызывает не таблетка, какая бы она ни была горькая. В желудке есть соляная кислота, поэтому этот орган рассчитан и не на такие нагрузки;

* ну и, наконец, о мочегонных средствах: их можно принимать только по назначению врача и при наличии серьезных отеков.

Валентина Н., Липецкая обл.

ПОУБИВАЛА БЫ ЭТИХ ВРАЧЕЙ!

Сначала мне в больнице назначили прием гормонов по такой схеме: четыре таблетки — в 9.00, две таблетки — в 11.00, две таблетки — в 14.00. Поубивала бы этих врачей! Колбасило так, что свет не мил был. После выписки мой лечащий ревматолог подсказала, что лучше принимать ночью. Я ставила будильник на 3 часа ночи, вставала, сначала съедала 3 печенья, запивала кефиром, а потом принимала преднизолон. Умудряюсь это делать, почти не просыпаясь...

Эффект от приема преднизолона в дозе 5-7,5 мг в два часа ночи такой же, как от приема преднизолона в дозе 15-17,5 мг утром или днем.

Эффект от приема преднизолона в дозе 5-7,5 мг в 2 часа ночи такой же, как от приема преднизолона в дозе 15-17,5 мг утром или днем.

Ангелина Яковлевна, Мурманская обл.

ПО БУДИЛЬНИКУ ВСТАВАЛА В 6 УТРА...

Когда у меня разыгралась системная красная волчанка, я по будильнику вставала в шесть утра, съедала жирный черничный йогурт (черника для зрения, жирный — чтобы лучше обволакивал), потом принимала преднизолон, запивая водой.

О. В. Атарщикова, Орловская обл.

БЕДНЫЕ НАШИ ЖЕЛУДКИ!

Начинала я лечение с 10 таблеток «Метипреда»: шесть принимала в два часа ночи, четыре — в семь утра. Но с ночным приемом ничего не вышло. Не могу уснуть до двух часов ночи, а потом выпью таблетки — и хоть в пляс пускайся. Только часам к шести снова хочется спать, но пора вставать на работу. Такой ритм меня вообще изнурял. Решила гормоны принимать утром вместо кофе. Эффект еще круче — сон сразу пропадает. Будильник не завожу: ровно в 6.59 глаза сами открываются. Теперь на работу не просплю, даже если будильник сломается. Кстати, таблетки «Метипреда» я разжевываю, хоть они и горькие. Однажды одна нечаянно намокла на столе, так я ее еле соскребла, и на клеенке осталось белое пятно. Бедные наши желудки!

Анжелика, Пермский край

ДВЕ ТАБЛЕТКИ УТРОМ И ОДНУ НА НОЧЬ...

Мне суточную дозу «Метипреда» (3 таблетки) разбили на 2 приема: две таблетки утром (после завтрака — с 8.00 до 9.00) и одну таблетку на ночь. Ревматолог сказала, что большую дозу надо делить. За 2 месяца приема у меня появились заметные хомячьи щеки. На работе все спрашивают, что с моим лицом. Может, и правда, надо перейти на однократный прием ночью — в два ночи?

Ольга, Н. Новгород

ПРОБОВАЛА ДЕЛИТЬ НА ДВА ПРИЁМА

Мне назначили сейчас 7 таблеток, а было 12. Пью все разом — утром, после овсяной каши. В начале лечения пробовала делить на два приема, но к вечеру сильно отекала.

Ирина, Екатеринбург

ПРЕДНИЗОЛОН ВЫМЫВАЕТ КАЛЬЦИЙ

Моя мама уже три года на преднизолоне, с перерывами, конечно. Когда его пьет, сильно поправляется. Потом, правда, и сбрасывает быстро. Ей врач говорила, что надо бы диету соблюдать, но для мамы это оказалось проблематично. Правда, в нашем случае, это не самое тяжелое последствие. Дело в том, что за время лечения мама совершенно загубила ноги, суставы, ходит еле-еле, встает с кровати по утрам по 10 минут. А все потому, что преднизолон вымывает кальций и межсуставную жидкость. Следите за этим.

Жанна, Оренбургская обл.

Приютим

Приглашаем на постоянное совместное проживание одинокую женщину 50-65 лет, потерявшую родных и близких, ставшую никому не нужной или оставшуюся без жилья. Без вредных привычек, со спокойным, уравновешенным характером, умеющую вести домашнее хозяйство.

Мне 67 лет, инвалид (ампутация пальцев на обеих ногах), хожу с трудом — а куда деваться? Живу со старенькой 92-летней мамой — лежачим инвалидом. Ухаживаю за ней сам, так как родственников или близких нет. Трудно, конечно, поэтому и ищу помощницу. У нас, в Саратове, очень сложно найти сиделку, больше идут к богатым бизнесменам. Я холостой, работящий, многое умею делать по дому. По характеру спокойный, к спиртному равнодушен, но курю. Живем с мамой в однокомнатной квартире, но хватит места и троим. По желанию возможен брак.

Может, найдется добрая одинокая душа, ведь вместе легче прожить оставшиеся годы. Для желающих написать или позвонить адрес и телефон оставляю в редакции.

Без подписи, Саратов

Пригодится

● **Мигрень замучила?** Смешайте 3 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки цветков липы, 1 десертную ложку мяты. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Настаивайте 30-35 минут, процедите. Принимайте по стакану 2 раза в день во время еды.

● **От мышечной боли** смешайте порошок лаврового листа с иглами можжевельника (6:1). Добавьте 12 частей сливочного масла, разотрите. Втирайте мазь в больные места утром и вечером 5 дней в неделю, делая в субботу и воскресенье перерыв. И так в течение месяца.

● **При пневмофиброзе** залейте стакан промытого овса 1 л воды. Настаивайте 10 часов, поставьте на слабый огонь и кипятите 30 минут. Укутайте и настаивайте 12 часов, процедите. Долейте до 1 л водой. Пейте по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс — 1,5 месяца. Потом сделайте перерыв на месяц и повторите курс. И так в течение 1,5 года.

Лечить можно даже застарелый неврит

Для Ники из Кировской обл., автора письма «Неврит не дает жить полноценно («Айболит» №21 за 2021 г.).

Ваш неврит просто недолечен. Лечить его можно даже сейчас. И не нужно смиряться с болезнью! Я знаю дедушку за 70 лет, у которого тоже был застарелый парез лицевого нерва, и сейчас его ситуация намного улучшилась. А вы такая молодая! Нельзя опускать руки! Ищите в своем городе по рекомендациям хорошего невролога, ходите к разным. И иглотерапия поможет, и препараты надо пить постоянно.

Мария Викторовна, Алтайский край

Мама больше года делала упражнения и массаж

Для Веры из Белгородской обл., автора письма «Можно ли при переломе принимать мумие и кальций?» «Айболит» №24 за 2021 г.).

Моя мама ломала руку примерно в том же месте (на тот момент ей было 80 лет). Перелом был очень неудачный, со смещением и осколками. Она пила мумие и «Кальций-Актив». Все срослось, но функции руки были нарушены — пальцы не сжимались полностью, были и другие проблемы. Мама у меня очень упорная — она больше года каждый день по часу и больше делала упражнения и массаж. Сейчас, два года спустя после перелома, она полностью владеет рукой. Учтите ее опыт: мумие, кальций и гимнастика.

Галина, Тамбов

Сделала коррекцию — и счастлива, вижу идеально

Для Галины из Башкортостана, автора письма «У меня миопия высокой степени» («Айболит» №25 за 2021 г.).

У меня с детства плохое зрение. Четыре года назад решилась, сделала коррекцию — и счастлива. Было минус 5,5 на обоих глазах, теперь вижу идеально. Не пойму, зачем мучиться, если можно воспользоваться достижениями современной медицины и жить спокойно. Если, конечно, нет противопоказаний к такому лечению.

Н. Редько, Мордовия

Актуально

Хмурое утро

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ПОХМЕЛЬЕМ ВЫХОДНЫЕ. САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ И ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ.

Английский завтрак

Понадобится: 2 свиные сардельки, 3 ломтика бекона, 2 яйца, горсть шампиньонов, 1/4 банки фасоли, 1 кусок цельнозернового хлеба, любой медицинский препарат от похмелья, желательно на травах.

Что делать. На сковороду вылейте 2 яйца, добавьте бекон и мелко нарезанные грибы. Отдельно поджарьте сосиски и хлеб. Фасоль разогрейте в микроволновке. Растворите таблетку от похмелья в воде и выпейте лекарство во время еды.

В чем польза такого завтрака. Мясо, фасоль и яйца обеспечат организму нужное количество аминокислот, необходимых для правильной работы печени. Большое количество калорий восстановит силы. Такая пища стимулирует обмен веществ и способствует выводу алкоголя из организма. Так что чем сытнее постпраздничная трапеза, тем лучше.

Все средства от похмелья содержат вещества, которые нейтрализуют повышенную кислотность.

Отличное средство, если перебрали с алкоголем, — активированный уголь. Примите по одной таблетке на каждые 10 кг вашего веса накануне перед сном, запейте большим стаканом воды.

Целебный коктейль

Понадобится: по 1 ст. ложке оливкового масла холодного отжима и кетчупа, 1 сырой яичный желток, по 2 капли белого винного уксуса и соуса табаско (или любого соуса на основе перца чили), соль, перец молотый.

Что делать. Слейте желток в стакан, добавьте все остальные компоненты, но так, чтобы не повредить желток. Когда будете пить, постарайтесь проглотить желток целиком — так вкуснее и полезнее.

В чем польза. В кетчупе много ликопина, который нормализует работу иммунной системы, выводит алкоголь из организма.

Сырой желток богат аминокислотой под названием цистеин. Он нейтрализует яды, образующиеся при переработке алкоголя.

Оливковое масло полезно не только при похмелье, но и вообще при проблемах с печенью. Оно стимулирует прилив желчи и устраняет возможность появления камней.

Банановый напиток

Понадобится: 1 банан, по 1 чайн. ложке меда и натурального арахисового масла, 3/4 стакана нежирного молока, лед.

Что делать. Порежьте банан на мелкие кусочки и загрузите его со всеми остальными ингредиентами в блендер. Дождитесь, пока коктейль загустеет, и выпейте.

В чем польза. В арахисе много протеинов и калорий. Он, как и мясо с фасолью, помогает восстановить энергию и наладить правильную работу организма.

Бананы содержат калий, который накануне активно удалялся из организма с мочой или даже рвотой. Плюс в бананах есть магний — без него не могут нормально работать сосуды.

Мед — отличный заменитель сахара. Помогает быстрее пережить алкогольное отравление и ускоряет обмен веществ.

Коктейль на бульоне

Понадобится: 100 мл охлажденного говяжьего бульона, 1 чайн. ложка лимонного сока, немного соуса табаско (или любого соуса на основе перца чили) и черного молотого перца, лимон, колотый лед.

Что делать. Все как следует перемешайте. Перелейте в стакан со льдом, украсьте долькой лимона и выпейте.

Какая польза. Говяжий бульон способствует пищеварению и предотвращает позывы к рвоте.

С. М. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ЕСЛИ ПОХМЕЛЬЕ РАЗЫГРАЛОСЬ НЕ НА ШУТКУ, ВАС ТОШНИТ, ПЕЙТЕ СОК ИЗ-ПОД КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. МЕДЛЕННО, НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ, ДЕЛАЯ ПЕРЕРЫВЫ.

Кашель одолел?

■ ДВЕ ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ ЧАБРЕЦА ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ МОЛОКА. ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ ПОЛЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА РАЗ В СУТКИ.

■ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛАВРОВЫЕ ЛИСТЬЯ, СМОЧЕННЫЕ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ, КАК ОБЫЧНЫЕ ГОРЧИЧНИКИ. НАКЛАДЫВАЙТЕ ИХ НА СПИНУ МЕЖДУ ЛОПАТОК.

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА 400 Г ОТРУБЕЙ, ДЕРЖИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ОТВАР ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Всё, что кладу в тарелку, режу на крошечные порции

АЙБОЛИТ

В детстве, помню, я очень обижалась на бабушку, которая давала мне лакомства маленькими порциями. Я жаловалась, что мало, а бабуля ворчала: «Разжуешь — будет много». Как же она была права! В зрелом возрасте начала стремительно полнеть, потому что в доме вкусного стало много — его же никто порционно не выдавал. Особенно — за праздничным столом. Пришлось использовать бабушкин «рецепт». За праздничной трапезой все, что кладу себе на тарелку, режу ножом на крошечные порции. Даже салаты так «растаскиваю» по крошечным кучкам. Ем по чуть-чуть, тщательно пережевывая. Так и вкус лучше чувствуется, и наедаешься быстрее.

Заметила, что самое вредное на столе — салатики с майонезом. Кстати, мелко нарезанная еда прекрасно накалывается шпажками. А неполезные для фигуры салаты — не очень. Шпажками я двух зайцев сразу убиваю. Вроде и ем постоянно, но при этом не переедаю.

Ирина, Приморский край

ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ ПОМНИТЕ О ПРАВИЛЕ — ДВЕ ЛОЖКИ В МИНУТУ. ИМЕННО ПРИ ТАКОЙ СКОРОСТИ ВЫ ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО СЫТЫ.

Для суставов холодец – лекарство

Холодец содержит коллаген, хондроитин, гиалуроновую кислоту, мукополисахариды — вещества, при недостатке которых суставы болят, хрустят, плохо двигаются, развиваются заболевания: артроз, остеохондроз.

ПОЛЕЗНЫЙ СОСТАВ ХОЛОДЦА

Коллаген — животный белок, основа соединительных тканей. Он обеспечивает прочность и эластичность хрящей, сухожилий, связок, костей. При недостатке коллагена сустав изнашивается, связки и сухожилия перестают обеспечивать поддержку для сустава. Хрящ истончается, сужается суставная щель, появляются остеофиты (костные наросты), кости начинают тереться друг об друга, возникают боль и воспаление. Холодец может восстановить запасы коллагена, замедлить истончение хряща и старение сустава.

Мукополисахариды — основа суставной жидкости и структуры хряща. Она обеспечивает комфортное движение сустава, нормальное состояние хряща. При ее недостатке сустав хрустит, стирается, разрушается.

ДЕШЕВАЯ ЗАМЕНА ХОНДРОПРОТЕКТОРАМ

Хондропротекторы — это строители хрящевой ткани. Они питают хрящ, восстанавливают недостаток околосуставной жидкости, улучшают регенерацию костных и хрящевых тканей, уменьшают боль. В состав хондропротекторов входят гиалуроновая кислота, коллаген, глюкозамин, хондроитин — вещества, которые как раз есть в холодце. Хондпропротекторы можно купить в аптеке. Но их пьют длительными курсами, стоят они немало. Холодец же готовят из куриных лап, свиных ног, говяжьей голени — это совсем недорого. А эффект достигается практически тот же (в случае профилактики, не лечения).

ГОВЯЖИЙ ИЛИ КУРИНЫЙ?

Лидер по содержанию коллагена — говяжий студень. Говядина более постная, ее можно есть даже при заболеваниях желудка и кишечника. Белок говядины усваивается на 75%. Говяжий холодец питает суставы, улучшает подвижность и повышает физическую активность. Свиной — более тяжелый для усвоения.

Холодец из куриных лапок очень полезный, так как коллагена из него можно извлечь почти столько же, сколько из говяжьего. Все потому, что куриные лапки варятся быстрее, а значит, коллаген меньше разрушается. К тому же холодец из лапок можно есть хоть каждый день. В то время как свиной — раз в неделю, а говяжий — 2-3 раза в неделю. То есть куриный холодец — самый полезный. На втором месте — говяжий, на третьем — свиной.

Е. И. Рябова, врач-ортопед

Обедаем дома

Утка с апельсинами и яблоками

Утка, 4 апельсина, 3 яблока, по 1/4 чайн. ложки корицы, аниса и молотого имбиря, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки меда, 50 г сахара, 200 мл сухого белого вина, соль, перец.

Утку натрите солью и перцем. Яблоки (без сердцевины) нарежьте ломтиками, посыпьте корицей, анисом и сбрызните лимонным соком, смешайте с ломтиками двух апельсинов, 1 ст. ложкой меда и начините утку. Зашейте, обмажьте оставшимся медом и запекайте 2 часа при 190°С. Апельсин очистите, разделите на дольки. Сахар растворите в 200 мл горячей воды, положите туда дольки и варите 10 минут. Процедите, добавьте имбирь и вино. Варите 15 минут. Перед подачей удалите нитки, выложите начинку на блюдо, сверху уложите птицу, полейте соусом.

Шампиньоны с перепелиными яйцами

7 крупных шампиньонов, 7 перепелиных яиц, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Почистите шляпки грибов, удалите ножку. Обжарьте измельченный лук на растительном масле. Добавьте мелко нарезанные ножки грибов, готовьте все вместе еще 3 минуты. Выложите по 1 чайн. ложке обжаренных овощей в каждую шляпку, посолите слегка, поперчите, отправьте на 10 минут в духовку, разогретую до 190°С. После достаньте грибы из духовки, вбейте в каждую шляпку по яйцу и запекайте еще 10 минут.

Молочные конфеты с корицей

300 г сахара, 100 мл воды, 250 г сухого молока, 100 г сливочного масла, по 0,5 чайн. ложки кардамона и корицы.

В сотейник высыпьте сахар, влейте воду. После закипания готовьте 7 минут, вращая сотейник. Снимите с огня, добавьте масло, кардамон и корицу, перемешайте, верните на маленький огонь. Частями введите сухое молоко, помешивая венчиком. Снимите с огня, остудите и отправьте смесь в холодильник на два часа. Чайной ложкой набирайте массу и скатывайте шарики.

Вкусные соусы

Из чернослива — к мясу

В сотейник поместите 300 г чернослива без косточек, влейте 2 стакана яблочного сока. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 20 минут, пока чернослив не станет мягким. Переложите чернослив в блендер, добавьте немного измельченной цедры четвертинки лимона и взбейте до однородности.

Морковный — к рыбе

Отожмите сок из 800 г моркови, перелейте в сотейник, добавьте 2 ст. ложки свежего имбиря, натертого на мелкой терке, и 1 ст. ложку карри. Уварите жидкость наполовину. Затем, помешивая, влейте немного растительного масла и сока лайма и снимите с огня.

Для десертов

В сотейник влейте 400 мл апельсинового сока (лучше свежевыжатого), добавьте 1 ст. ложку сахара, измельченную цедру четвертинки апельсина, стручок ванили. Перемешайте и доведите до кипения. Варите на среднем огне 7-10 минут, периодически помешивая. Снимите с огня, удалите стручок ванили. Добавьте 30 г мягкого сливочного масла и перемешайте.

Что пить будем?

Глинтвейн для взрослых и детей

Бутылка красного сухого или полусладкого вина (по вкусу), 1 яблоко, палочка корицы, 5 бутонов гвоздики, 5 коробочек кардамона, 1 звездочка бадьяна, 5 горошин черного душистого перца.

В кастрюлю с толстым дном положите дольки яблока, добавьте пряности. Залейте вином и поставьте на маленький огонь. Доведите до кипения, но не кипятите. Накройте крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Положите дольку яблока в толстостенную кружку, налейте глинтвейн и... можно греться!

Для детского глинтвейна возьмите 1 л виноградного сока и апельсин, а перец горошком — по желанию. В кастрюлю положите нарезанные яблоко (дольки), апельсин (полукольца), пряности и залейте все соком. Доведите до кипения и снимите с огня. Закройте крышкой и оставьте минут на 10. Положите в кружку кусочки апельсина, яблока и добавьте ароматный глинтвейн.

Какой праздник без салата?

Со свёклой и маринованными грибами

По 1 вареной свекле и картофелине, 200 г маринованных грибов, 3 маринованных огурца, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль, перец.

Свеклу и картофель почистите, нарежьте мелкими кубиками, смешайте. Добавьте нарезанные зеленый лук, огурцы и грибы, всыпьте горошек, перемешайте. Полейте маслом, посолите, добавьте перец. Перемешайте.

«Тигрёнок»

2 картофелины, 1 морковь, 100 г запеченной курицы, 2 маринованных огурца, половина красной луковицы, 2 яйца, 30 г твердого сыра, майонез по вкусу, 8-10 маслин, вареная колбаса.

Морковь, картофель и яйца сварите, почистите. Натертый картофель выложите на тарелку в форме головы тигренка, присолите и смажьте майонезом. Сверху выложите мелко нарезанную курицу, смажьте майонезом. Дальше — измельченные огурцы, лук и смажьте майонезом. Смешайте натертые желтки и сыр, выложите поверх лука. Покройте салат натертой морковью. Ушки и нос сделайте из половинок маслин, мордочку и глаза — из натертых яичных белков, зрачки — из оливок, язык — из вареной колбасы.

С печенью трески и сухариками

Банка печени трески, половина луковицы, 2 картофелины, 2 яйца, 30 г белых сухариков, 70 г оливок, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, петрушка.

Картофель и яйца отварите, очистите. Нарежьте их крупными кубиками, лук — тонкими полукольцами, оливки — кружочками. Все смешайте в салатнице, добавьте сухарики. Полейте салат маслом, поперчите и быстро перемешайте. Сверху положите кусочки нарезанной печени трески. Украсьте петрушкой и сразу подавайте на стол.

Эффектная подача

● Салат можно подать в розочках из апельсина. Срежьте верхушку, удалите мякоть, чтобы остались стенки из кожуры. Края вырежьте зубчиками. Разложите в корзинки салат — фруктовый, с сельдереем, креветками или крабовыми палочками.

● В бокалах. В них аппетитно смотрятся только слоеные салаты. Главное — выкладывать слои аккуратно, чтобы каждый был виден.

● В тарталетках. Напеките их из готового слоеного теста. В таких тарталетках можно подать оливье или другие мясные салатики с майонезом. А еще они подойдут для паштета или икры.

На закуску

Сырный венок

100 г брынзы, 2 чайн. ложки твердого сыра, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 3-6 веточек розмарина, по 2-3 чайн. ложки укропа, карри, семян кунжута и молотой паприки. Отварные яйца и брынзу натрите, перемешайте. Добавляйте по ложечке майонез, пока не получится масса, пригодная для формирования шариков. Сформуйте шарики. Все специи, семена кунжута и тертый твердый сыр разложите по отдельным чашкам. Обваляйте заготовки в разных специях. Из проволоки и розмарина соорудите венок. Уложите шарики на веточки.

Лодочки с красной рыбой

5 вареных яиц, 100 г малосольной красной рыбы, 100 г плавленого сырка, 1 ст. ложка майонеза, 8 зеленых оливок, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, перец. Яйца разрежьте на две половинки. Желтки смешайте с измельченными сырком и оливками. Добавьте майонез, лимонный сок и перец. Перемешайте, посолите. Наполните половинки белка смесью. На каждую половинку выложите рыбу.

Такая история

«Верь в чудеса, доченька!»

Не знаю, что это было... Совпадение, случайность? Или... Но с того дня я снова начала верить в чудеса!

В прошлом году 31 декабря все мои планы на новогоднюю ночь рухнули неожиданно. Мужу пришлось уехать в срочную командировку. Об этом я узнала уже, когда возвращалась с работы. Захожу в подъезд зареванная, а из лифта выходит Дед Мороз (ну, знаете, подрабатывают люди). Окликает меня и спрашивает, почему в такой волшебный праздник у красивой девушки слезы на глазах. Тут меня прорывает просто на истерику. Дедушка меня успокаивает и достает из своего мешка какую-то коробку. «Это тебе, — говорит. — И уж прости, что так долго ждать пришлось. Верь в чудеса, доченька, и они обязательно произойдут!» Я не успела ничего сказать в ответ, как он уже вышел из подъезда. Решив, что там обычный детский сладкий подарок, пришла домой, налила чай и собралась заедать горе. Только вот в коробке были не конфеты, а шкатулка с балериной — заводная, музыкальная, зеленая. Именно такая, которую я просила у Деда Мороза в 12 лет, написав ему длинное письмо в последний год моей веры в него и пустив самолетиком из окна. Шкатулку мне тогда, конечно, никто не подарил. Сейчас пишу, а она стоит на полке и играет. Не знаю, что это было... Совпадение, случайность? Или... Но с того дня я снова начала верить в чудеса!

Марина, Алтайский край

НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ КИНУЛИ КАМЕНЬ В ВОДУ И НЕ ВИДИТЕ КРУГОВ, ЗНАЧИТ, НАСТУПИЛА ЗИМА.

Новый год — к новой жизни поворот

Помните, как проводят ревизию в вещах, чтобы избавиться от старого и ненужного? Так же посмотрите на события своей жизни в этом году и вспомните, что было хорошего. Что хочется взять с собой, а что — оставить? Чтобы отпустить негатив и считать его только полезным опытом, психологи советуют разделить лист бумаги на три столбца. В первом написать название месяца, во втором — что взяли бы из него с собой в будущее, а в третьем — что хотите оставить в уходящем году. После избавьтесь от третьего столбца каким угодно способом.

ЛАПША
из писем читателей

Перед Новым годом начала выбрасывать из дома все ненужное. Муж старается на глаза не попадаться.

Вика, Смоленск

***

Как Новый год встретишь, так его и проведешь. Неудивительно, что я потом жру по ночам.

Антонина, Пензенская обл.

***

В прошлом году не ел мандарины, в этом году откажусь еще и от ананасов. Надо же выяснить, от чего мне так плохо 1 января?

Кирилл, Крым

Умные мысли

■ ЖИЗНЬ — ЭТО ТРАГЕДИЯ, ЕСЛИ РАССМАТРИВАТЬ ЕЕ ВБЛИЗИ. И КОМЕДИЯ, ЕСЛИ СМОТРЕТЬ НА НЕЕ ИЗДАЛЕКА.

■ УСТОЙЧИВАЯ ПСИХИКА — ЭТО КОГДА ЖИЗНЬ, ПИНАЯ ВАС, ЛОМАЕТ СЕБЕ НОГУ.

Тепло от всей души

В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ Я УСЛЫШАЛ ЗВОНОК В ДВЕРЬ. НА ПОРОГЕ СТОЯЛА СТАРУШКА — МОЯ СОСЕДКА...

В тарелке горкой пирожки. Спрашивает: «Не побрезгуешь?» Пирожки оказались с ливерной колбасой. Приглашаю бабушку к себе. Понимаю, что она не просто так пришла. Завариваю чай. Пирожки кажутся необычными. Наверное, в последний раз ел такие в далекой юности. Забытое ощущение... Бабушка вспомнила, как в детстве разбила глиняный кувшин с молоком. Убежала в огород и спряталась. А мама наказала нестрого, шлепнула. Мы едим пирожки и смеемся. Казалось бы, почему весело? Потому, что сидим вместе, нам хорошо и уютно. На столе ливерные пирожки — от души. И крепкий чай — тоже от души...

Старушка ушла, а я почувствовал необыкновенное тепло. Прямо в космос бы полетел: столько энергии! Позвонил старому приятелю. У него мать живет в другом городе. Ей уже 98 лет, но она крепкая. Все по дому делает. Тепло... А потом приятелю так грустно стало. Он чуть не заплакал. Потому что свою маму больше года не видел. Ему прошлой осенью грыжу удаляли, долго восстанавливался, а потом побоялся ковида. Рассказывает все это и трусом себя называет, черствым и жестоким...

А я рассказываю про свою маму (ей скоро 93). И говорю, что тосковать не надо. Глядишь — скоро съездишь. Мамы же все понимают. Чувствую, что его голос потеплел, а к концу разговора даже стал веселым. Мы пожелали друг другу всего хорошего, и я пошел мыть посуду. А через час звонок. Друг тот самый звонит и рассказывает, что недавно с сыном поссорился. Не общались несколько дней. И вот после нашего разговора он решил позвонить сыну. Только подумал, как тот сам позвонил: «Папа, прости меня, пожалуйста». И друг даже всплакнул от умиления. И спросил, не стал ли он сентиментальным? Не от старости ли это? Я ответил, что это не сентиментальность, а любовь. Он же любит своего сына...

Как моя душа после всего этого радовалась! И это не сентиментальность, это что-то другое. В самом деле, пришла бабушка и принесла пирожки с ливером. От души. Она тепло улыбалась и протягивала мне тарелку. И подарила тепло. Я позвонил другу и передал ему часть бабушкиного тепла. И ему хорошо сделалось. И тревога из души ушла. Он решил сыну позвонить... Вот так! Бабушка тепло принесла, и мы его друг другу по цепочке передали!

Семен, письмо с сайта

Каждый год одно и то же

На приёме у психолога

Мама настаивает, чтобы мы каждый Новый год встречали вместе, ведь это семейный праздник. Но ничего хорошего не получается. Мы с сестрами — успешные, состоявшиеся люди. А родители относятся к нам как к неразумным детям. Меня, например, считают транжирой, хотя я ни разу ни у кого не попросила денег взаймы. Кто-то поддерживает родителей, кто-то меня, в результате мы все ссоримся. И так каждый год...

Наталья, Московская обл.

Когда родители не признают нас теми, кем мы стали, это настоящая пытка. Выходит, все наши достижения не имеют никакого значения в глазах тех, чьим мнением мы дорожим. Но причина такого отношения родителей к нам в том, что бессознательно мы сами этого желаем — вновь оказаться в ситуации защищенности, снять с себя ответственность, получить опять тепло и любовь отца и матери. Родители, в свою очередь, неосознанно тоже хотят, чтобы мы оставались детьми. Ведь если мы еще маленькие, значит, они — молодые. И чем дальше, тем этот узел становится туже. Родители стареют, и нам не хочется их огорчать, отстаивая свое право самим распоряжаться своей жизнью. Но и мириться, что с тобой обращаются как с маленькой, невыносимо. Поэтому семейные встречи нередко заканчиваются ссорами. Всего этого можно избежать, если стать по-настоящему взрослой. Обиды и упреки — это детская позиция. Родители — такие, какие есть. Да, не идеальные. Но они для нас сделали все, что смогли. Когда освободитесь от всех претензий к близким, простите им все, на что обижались, сумеете по-настоящему радоваться общению. Постарайтесь за праздничным столом отвлечь внимание родителей и сестер от своей личности. Предложите им, например, вспомнить три самых счастливых события в жизни. Или рассказать о том, за что они благодарны судьбе.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Пёс каждый день, как по расписанию, приходил ко мне поспать

Живу в частном секторе. Как-то во дворе у себя увидел пса — старого, но явно не бездомного, упитанного, с ошейником. Когда я пошел в дом, пес пошел за мной. По-хозяйски пересек коридор, расположился в дальнем углу, свернувшись калачиком, и уснул. Не стал его будить, ушел во двор. А когда вернулся, пса уже не было. На следующий день история повторилась. И так пару недель. В конце концов мне стало любопытно, и я прикрепил к ошейнику записку: «Интересно, кто хозяин этой собаки? И знает ли он, что его питомец каждый день приходит ко мне поспать?» Пришел пес как по расписанию, а на ошейнике ответ: «Ему приходится жить в доме, где подрастает шестеро детей. Бедняга справляется как может. Можно мне тоже прийти к вам завтра поспать?»

Виктор, Рязанская обл.

Из почты «Айболита»

Третий брак — это судьба...

«Первый брак дается от Бога, второй — от нечистой силы, а третий — судьба», — часто любила повторять моя бабушка. И как в воду глядела...

Первое мое замужество

«Катя, не бойся жить, — говорила она, — один брак не случится, другой будет. Во втором проблемы — третий мужчина найдется. А вот третьего береги. Дальше искать не нужно. Судьба это твоя...» Я тогда была девчонкой лет двенадцати. И всерьез о бабушкиных словах не задумывалась.

Первый раз вышла замуж, так как влюбилась до беспамятства. Ложусь спать, а все мысли о нем. А Иван, как раньше говорили, «первый парень на деревне». Красивый, умный, на гитаре играет да песни поет. И все у нас так быстро закрутилось, что мозгов не хватило о чем-то еще подумать, кроме наших чувств. Вот от этих пламенных чувств я и забеременела вскоре.

Иван, надо сказать, повел себя как настоящий мужчина. Сразу предложил замуж за него выйти. Но я считаю, что мы поженились не по залету, а потому что любили друг друга. Ваня бы мне и так предложение сделал. Сыграли свадьбу пышную. Потом родилась Ирочка — копия Ивана. Кажется, что все у нас было — большая любовь, квартира от бабушки мне осталась. Да, как говорят, быт заел.

Свекровь моя к месту и не к месту любила повторять: «Бедненький мой Ванечка. Не нагулялся он. Женила ты, Катя, моего мальчика на себе!»

А муж мой и рад был поддержке мамы. Чуть что — к ней уходил. Или по компаниям каким. Ночевать не приходил. Я свекрови звонила, спрашивала, где он. А она опять свою песню: «Не нагулялся... Обманула... Женила...»

Вспомнила я тогда наказ бабушки, что не нужно держаться за первый брак. И на втором году супружества мы развелись. Иван ушел в свободную жизнь так быстро, что даже в гости не приходил. Только алименты на карту перечислял.

Второй брак — от нечистой силы

Ирочка подрастала. Я потихоньку вспомнила о себе, что пора в свет выходить, суженого искать. Но с кем ни знакомилась — все не то. И тут в одной компании подходит ко мне мужчина. Еще толком его не рассмотрела, а сердце дрогнуло. А как заговорил, сразу поняла — Иван. За те пять лет, что мы не виделись, он возмужал, стал как-то серьезнее и даже по-мужски красивее.

Не могу сказать, что эти отношения повторили прежние. Мы оба повзрослели, немного поумнели. Набили шишек. И как будто знакомились заново. Уже не было песен под луной, стихов в ночи. Мы поняли, что наши тела идеально подходят друг другу. И изучали этот вновь сложившийся пазл все ночи напролет.

ЗИМОЙ КАЖДЫЙ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН ПОСАДИТЬ ЕЛКУ, ПОСТРОИТЬ КРЕПОСТЬ И ВЫРАСТИТЬ СНЕГОВИКА.

Опять беременность. И опять предложение. Только теперь, мне казалось, более мужское и обдуманное. В этот раз на бракосочетании были только родители с обеих сторон да две пары самых близких друзей. «Катюша, надеюсь, в этот раз все у вас серьезно и надолго», — поджав губы, сказала мне дважды свекровь.

Рождение внука Антошки она встретила с большим энтузиазмом, чем первой внучки. Часто приходила в гости, искренне пыталась помочь. А мне практически не делала замечаний. Видно, поняла, что женатый сын лучше, чем неженатый.

А у нас все опять начало разваливаться. Я уже не могла уделять мужу столько же внимания, как до рождения сына. Иван опять начал пропадать. Теперь уже не в компаниях, а на работе. Он не ходил по барам, не искал других женщин, но и от меня стал отдаляться. Страсть прошла, любовь не возвращалась. «Ну что ж, — думала я, — если верить бабушке, будет еще третий брак».

Когда Антошке исполнилось три года, мы опять развелись. Свекровь в этот раз уже не отвернулась. Полностью приняла мою сторону и регулярно промывала мозги сыну. Ваня очень любил детей, стал воскресным папой. Благодаря помощи свекрови я смогла выйти на работу. Но встретить того самого не получалось.

Надеюсь, этот брак — последний

Я вспоминала слова бабули и думала: «Где он, этот третий? Или второй не считается? Или что-то пошло не так?» И подруги меня пробовали знакомить, и на сайтах знакомств пыталась найти свою судьбу. Да все не сраслось.

И вот — стук в дверь. Открываю и за огромным букетом цветов вижу лицо Ивана. Оказывается, он понял, что лучше, чем со мной, ему ни с кем не было. И я — его судьба. Просто не сразу это удалось осознать.

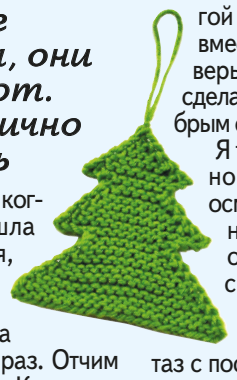
«Ну а почему бы и нет? — подумала я. — Из двух зол выбирают то, что привычно. А мне и выбирать-то не из чего». А вслух проговорила: «Четвертый раз не пущу». — «А четвертого и не будет», — заверил меня Иван.

Третью свадьбу мы отмечали вдвоем. Даже и не отмечали. Просто пошли, поставили штамп в паспорте, а потом дома выпили по бокалу шампанского. «Катюша, поздравляю! — звенел в телефоне восторженный голос трижды свекрови. — Как я рада за вас! Я всегда знала, что только с тобой мой сын будет счастлив и никого лучше не найдет!»

Я же надеюсь, что бабушкино предсказание сбылось и этот брак — последний, и я его не упущу.

Екатерина, Балашиха

Народные приметы не на пустом месте создаются, они работают. В этом я лично убедилась



В то время, когда произошла эта история, мне было лет 5-7. К тому времени отец мой погиб, и мама вышла замуж второй раз. Отчим был моложе ее на 6 лет. Красавец, балагур, в любой компании заводила. А мама была красивая, но очень скромная и застенчивая. Это я теперь понимаю, что там за проблемы могли быть. А тогда...

Помню, просыпаюсь среди ночи. Вижу — в кухне сидят мама и соседка, учительница-пенсионерка. Смотрю — мама плачет. Я только рот пошире раскрыла и воздуха набрала, чтобы зареветь погромче, как слышу — соседка говорит: «Маша, я заслуженный учитель, но спасла семью совсем не научным методом. Скоро Новый год, купи две елки, на стволике одной напиши свое имя, а на стволике другой — имя мужа. Свяжи их вместе покрепче! Хочешь — верь, хочешь — не верь, но сделай так, еще не раз меня добрым словом вспомнишь!»

Я тогда мала была и, конечно, не могла полностью осмыслить, о чем речь идет, но могу сказать со всей определенностью: эти пенсионеры всегда ходили, держась за руки. Вместе белье вывешивали, он таз с постирушками нес, а она на веревочку развешивала. Он даже ее сумочку носил! Маме я тогда не призналась, что слышала разговор, только как-то спросила: «Зачем нам две елки?» А она ответила, что так красивее.

Так вот, отчим мой носил маму на руках до самой ее смерти, то есть 17 лет после этого случая. Вывод: народные приметы создаются не на пустом месте, они работают! Не верите? Проверьте сами!

Александра, Нижний Новгород

Знаете ли вы, что...

САМЫЕ КРЕПКИЕ БРАКИ — В КОТОРЫХ ОДИН ИЗ СУПРУГОВ БЫЛ СТАРШИМ В СЕМЬЕ, А ДРУГОЙ — МЛАДШИМ. ТЕ, КТО РОДИЛСЯ ПЕРВЫМ, ПРИВЫКЛИ ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ, А МЛАДШИЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЮТ ЭТУ ЗАБОТУ.

Стихи наших читателей

Степные подсказки

Когда устанешь от обид,
И непонятны чьи-то лица,
И даже мама не приснится,
И друг ошибки не простит,
Я ухожу гулять в степи.
И только ветер мне поможет,
Мы с ним родные, мы похожи,
И он не скажет: «Потерпи...»,
Ведь у него другие сказки.
Я эти сказки с детства знаю,
Я нахожу их, собираю,
Как невесомые подсказки.
Все очень просто, как всегда:
Вот солнце светит, вот дорога.
А счастья много, много, много...
И все, что было, — не беда.

Зимнее настроение

Люблю бродить у берега одна,
Где море вечно спорит с тишиной,
Где в душу черноморская волна
Стремится зачарованной зимой.
А счастье, как над пропастью канат...
Попробуй не бояться перейти.
Упорно манит тайнами закат,
Как самое последнее «прости».
И думаешь: «Спокойней нужно быть,
Когда зима и холод, и закат.
Любить и верить. Верить и любить.
Без опыта, как в детстве — наугад».

Н. В. Окенчиц, Ставропольский край

Не навреди

Как алкоголь влияет на внешность

Впереди много праздников. К каким неприятным последствиям нужно быть готовыми?

■ Преждевременные морщинки. Кожа страдает на фоне обезвоживания, которое неминуемо при передозировке алкоголя. Она становится сухой, приобретает сероватый оттенок.

■ Купероз. Появляется выраженная красная сосудистая сетка на лице, которая возникает из-за частого прилива крови к лицу.

■ Появляются темные круги и отеки вокруг глаз — последствия микропоражения печени.

■ Тусклые, тонкие, ломкие волосы. Проблемы с волосами возникают из-за нарушения кровообращения.

Что делать, чтобы внешность не пострадала от выпитого алкоголя? Обязательно поешьте! Алкоголь легче всасывается на голодный желудок. Выбирайте свой «яд». Откажитесь от напитков, которые приводят к покраснениям на лице. Отдавайте предпочтение легким и слабоалкогольным. Они не вызывают сосудистых «вспышек» и утренних отеков. Смешивать напитки — плохая идея. После того как выпили спиртного, обязательно выйдите на свежий воздух и пройдите 500 метров.

Хирург вам друг?

Цифры и факты

ПОСЛЕ ОЧЕРЕДНОГО ОПРОСА СРЕДИ ЖЕНЩИН ПО ПОВОДУ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ СОЦИОЛОГИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО:

* 54% женщин, которые делали пластические операции, корректировали бюст, 14% — нос, 12% — губы;

* 35% участниц опроса в возрасте 18-25 лет против хирургического вмешательства для изменения внешности. В возрастной категории 35-45 лет не готовы к таким переменам уже только 14%;

* 58% женщин, не состоящих в отношениях, ничего не намерены менять в себе;

* 32% хотели бы себе «новую» грудь, 11% — подтянутый живот, 9% — другую форму носа;

* 83% женщин любят своих мужчин такими, какие они есть, и к пластическому хирургу не отправят. Но 10% все же хотели бы убрать у своих любимых живот, а 3% — поправить им нос.

У женщин спросили, если бы случилось чудо, что бы они изменили в себе?

* 36% — грудь (форму получше);
* 17% — живот (убрать);
* 11% — ягодицы;
* 10% — нос (хочу другой).

Что удерживает женщин от пластических операций?

* 30% — врачебные ошибки;
* 14% — негарантированный результат;
* 13% — боль после операции;
* 29% — рискнут ради красоты.

Втираю в ногти яблочный уксус

Мне некогда заниматься ногтями, делать разные ванночки, но я нашла выход. Каждый вечер, когда готовлю ужин и есть свободная минутка, втираю в ногти лимонный сок или 5%-ный яблочный уксус. Эту же процедуру делаю перед сном. После смазываю руки жирным кремом и на ночь надеваю хлопчатобумажные перчатки. Наутро сияют не только ноготки, но и кожа рук.

Нина, Свердловская обл.

Вазелин всегда у меня под рукой

Как-то я прочитала, что причиной ломкости ногтей может быть их недостаточное увлажнение. С тех пор начала использовать вазелин. В моем доме он стоит на тумбочке у кровати, на косметическом столике, в ванной. И на работе тоже поставила баночку. Когда выдается минутка, наношу на кутикулу немного вазелина и втираю. Раз в неделю на ночь смазываю им кожу рук и надеваю перчатки. После такой процедуры руки просто не узнать. А ногти, которые у меня были слабыми и ломкими, стали крепкими. К тому же стали быстрее расти.

Светлана, Уфа

Пригодится

■ ПОСЛЕ ТОГО КАК НАДУШИТЕСЬ ЛЮБИМЫМИ ДУХАМИ, НАНЕСИТЕ НА КОЖУ КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА. ОН «СКРЕПИТ» АРОМАТ.

■ НЕ ВЫДЕРГИВАЙТЕ САМЫЕ ДЛИННЫЕ ВОЛОСКИ БРОВЕЙ, ТАК КАК ИМЕННО ОНИ ЗАДАЮТ ФОРМУ.

Прикинь на себя — *Актуально*

Из золушки в принцессу за пять минут

Чтобы в праздник выглядеть на все сто и при этом не потратить на преображение уйму времени, воспользуйтесь нашими советами.

■ Постарайтесь хорошо выспаться накануне. В течение дня выкроите хотя бы час для прогулки на свежем воздухе. Организуйте домашних для помощи, а сами тем временем примите ванну. Для тонуса кожи лучше всего подходит соляная: 2 кг соли разведите в 2 литрах воды и вылейте смесь в горячую ванну. После хорошо разотритесь вафельным полотенцем.

■ Чтобы вернуть волосам сияние, кефир комнатной температуры вотрите в корни и по всей длине. Укутайте голову на 20 минут полиэтиленом и полотенцем. Смывайте маску водой комнатной температуры с шампунем.

■ Чтобы быстро снять напряжение и следы усталости с лица, 2 ст. ложки ромашки залейте 1 л воды, кипятите 2 минуты, дайте настояться. Процедите. Махровую салфетку погрузите в достаточно горячий отвар, слегка отожмите и положите на лицо на 2-4 минуты. Затем сделайте холодный компресс — погрузите салфетку в ледяную воду.

Ванна с морской солью и двумя таблетками растворимого аспирина снимает усталость на ура.

■ Тонус-маска для лица. Мякоть спелой хурмы разомните вилкой, добавьте 1 ст. ложку муки. Нанесите на лицо, шею, через 10 минут смойте теплой водой. Эффект потрясающий! Пока наносите маску, одновременно можно поухаживать за веками. Половину свежего огурца натрите, заверните в салфетки и положите на веки. Через 10 минут смойте.

■ Самый страшный сон накануне праздничной ночи — платье мечты не застегнулось. Поэтому в день Х или накануне посидите на овощах или молокочае. Чтобы приготовить напиток, вскипятите 1-1,5 л нежирного молока, добавьте 3 ст. ложки зеленого или черного чая. Подсластить можно медом. В течение дня пейте только молокочай — холодный или горячий. Он снижает аппетит и выводит из организма лишнюю жидкость.

■ Макияж должен быть легким. Обилие косметики не столько скроет проблемные участки, сколько их подчеркнет. Увлажняющий крем — как основа, при необходимости — легкий слой тонального крема. Тени или карандаш, тушь, румяна, блеск для губ. Не забывайте старое проверенное правило — выразительно подчеркиваются либо глаза, либо губы. Капля духов придаст законченность праздничному образу. Доказано: любимый аромат поднимает настроение и уверенность в себе.

■ Самое главное — не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Постарайтесь максимально разгрузить для себя 31 декабря.

Уроки стиля

ЕСТЬ НЕПИСАНОЕ ПРАВИЛО О ПЛАТЬЯХ ДЛИНОЙ ДО КОЛЕНА. НЕВЫСОКИМ ЖЕНЩИНАМ ПОДХОДИТ ДЛИНА ЧУТЬ ВЫШЕ КОЛЕНА, ВЫСОКИЕ МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ УРОВЕНЬ НИЖЕ КОЛЕНА. ТАК НЕ НАРУШИТСЯ ПРОПОРЦИЯ СИЛУЭТА.

Перед тем как нанести скраб, нужно «разбудить» сосуды

Я очень люблю разные пилинги для тела из-за ощущения «скрипящей» чистоты, которое они дают. Но долго не понимала, почему даже после самого жесткого скраба эффект сохраняется буквально сутки, пока своим опытом со мной не поделилась массажистка. Во-первых, кожа должна быть подготовлена. Можно растереть тело сухой щеткой или принять теплый душ. Главное — чтобы сосуды «проснулись». Во-вторых, наносить скраб надо на сухое тело. Да-да, даже если в инструкции написано по-другому. Если приняли душ, промокните кожу полотенцем и только потом приступайте к пилингу. И третье: нужно обязательно хорошо помассировать кожу круговыми движениями, начиная от кончиков пальцев на ногах и двигаясь вверх. С тех пор как я стала пользоваться этими советами, пилинга мне хватает как минимум на неделю. Кожа нежная и гладкая.

Злата, Наро-Фоминск, Московская обл.

SOS!

В опасных ситуациях

Они могут случиться в любой день и в любое время. Важно быстро сориентироваться и начать действовать правильно.

Спускаетесь по лестнице? Никогда не кладите руки в карманы — если начнете падать, сможете удержаться. Научите этому и своих детей.

1 **Если загорелось масло на сковороде.** Ни в коем случае нельзя тушить огонь водой — это вызовет взрыв, и беды точно не миновать. Также не нужно сыпать на сковороду пищевую соду (так делают многие) — пожар усилится в разы, покрывая искрами все вокруг. Самое правильное — накрыть посуду крышкой. Без притока кислорода огонь очень быстро потухнет.

2 **На вас напали на улице.** Не пытайтесь привлечь внимание прохожих криками «Помогите!». По мнению специалистов службы спасения, это не очень эффективно. Ведь люди боятся за свою жизнь и часто оказываются не готовы к героическим поступкам. А вот слово «Пожар!» куда больше привлечет всеобщее внимание и повысит ваши шансы на спасение.

3 **В лифте с преступником.** Ваше спасение — неожиданность, решительность, напор. При этом диспетчер слышит, что происходит в лифте, и может при необходимости заблокировать кабинку между этажами, вызвать полицию и аварийную бригаду. При попытке нападающего остановить лифт между этажами не давайте ему возможность приближаться к пульту, постоянно нажимайте кнопку ближайшего этажа. Помните, что большинство преступников, как это ни парадоксально, боятся своей жертвы. Если двери лифта открылись, постарайтесь сразу же выбежать на площадку и незамедлительно кричите: «Спасите! Пожар!» Стучите в двери и нажимайте квартирные звонки. Если двери лифта открылись на первом этаже, сразу выбегайте на улицу, привлекая к себе внимание. Оказавшись в безопасности, немедленно позвоните в полицию. Сообщите точный адрес, приметы нападавшего и направление, куда он ушел.

4 **В дом проник грабитель.** Если спрятаться от преступника не удается, постарайтесь добежать до кухни. Там у вас есть преимущество: вы знаете, где у вас хранятся колющие и режущие предметы, а грабитель — нет.

Украшаем ёлку

● Перед тем как установить елку в емкость с песком, обновите срез ствола и подержите его 30-40 минут в теплой воде.

● Если елка стоит не в центре комнаты, оставьте свободной от украшений ту ее часть, которая находится у стены или в углу. Со временем хвойный аромат ослабевает, но его можно усилить, если опрыскать елку водой. Попадание воды на стеклянные игрушки и электрические гирлянды недопустимо, а вот места, недоступные обзору, можно оставить без украшений и увлажнять.

● Даже если в комнате, где стоит елка, прохладно, проветривайте: свежий воздух для нее — настоящее благо.

Полезные хитрости

■ СНЕГ С ПОДОШВЫ ОБУВИ ТАЕТ И В ПРИХОЖЕЙ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЛУЖИ? НАПОЛНИТЕ ПОДНОС ЩЕБНЕМ И СТАВЬТЕ НА НЕГО ОБУВЬ.

■ САЖА ПОПАЛА НА КОВЕР? ПОСЫПЬТЕ ПЯТНО СОЛЬЮ, И ЧЕРЕЗ ЧАС САЖУ ЛЕГКО БУДЕТ ОЧИСТИТЬ ЩЕТКОЙ.

■ ЧТОБЫ МЕХ НЕ ПОРТИЛСЯ ПОД ДОЖДЕМ ИЛИ СНЕГОМ, ШУБЫ И ШАПКИ СУШИТЕ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ. ИХ НЕЛЬЗЯ РАЗМЕЩАТЬ ОКОЛО БАТАРЕЙ ОТОПЛЕНИЯ.

■ НЕ ОТКРЫВАЕТСЯ БАНКА С ВИНТОВОЙ КРЫШКОЙ? СЛЕГКА ПОСТУЧИТЕ ПО КРЫШКЕ ПО БОКАМ И СВЕРХУ.

Советуем приготовить

Пряный зимний чай своими руками

Порадуйте близких ароматным и целебным чаем. Такой чай — отличный подарок на Новый год, и не только. Он согреет в морозные дни, подарит праздничное настроение. А сколько в нем пользы!

Для приготовления напитка потребуются апельсин, мандарин, лимон, корень имбиря (кусочек 1-1,5 см), 2-3 палочки корицы, 5-7 гвоздичек, 10 стручков кардамона, 7-10 горошинок душистого перца, 2-3 звездочки бадьяна, 50 г черного крупнолистового чая.

Пропорции можно менять по своему усмотрению. Если какие-то специи не по душе, не добавляйте их. Для начала срежьте тонкий слой цедры с цитрусов. Имбирь очистите и нарежьте тонкими лепестками. Выложите цедру и имбирь на поднос и сушите у батареи. Чтобы ускорить процесс, можно воспользоваться духовкой. Поломайте помельче цедру, корицу и бадьян, раздавите перец и кардамон. Гвоздику и имбирь оставьте как есть. Смешайте специи с чаем, пересыпьте в стеклянную или металлическую банку с крышкой и оставьте настаиваться. Дегустировать можно и сразу, но со временем ароматы смешиваются и становятся только ярче.

Подарочная упаковка для этого чая может быть любая. Подойдут пакетики из бумаги, баночки, украшенные лентами, новогодней символикой и наклейками с пожеланиями. А также тканевые мешочки, различные коробочки — все, на что у вас хватит фантазии.

Знаете ли вы, что...

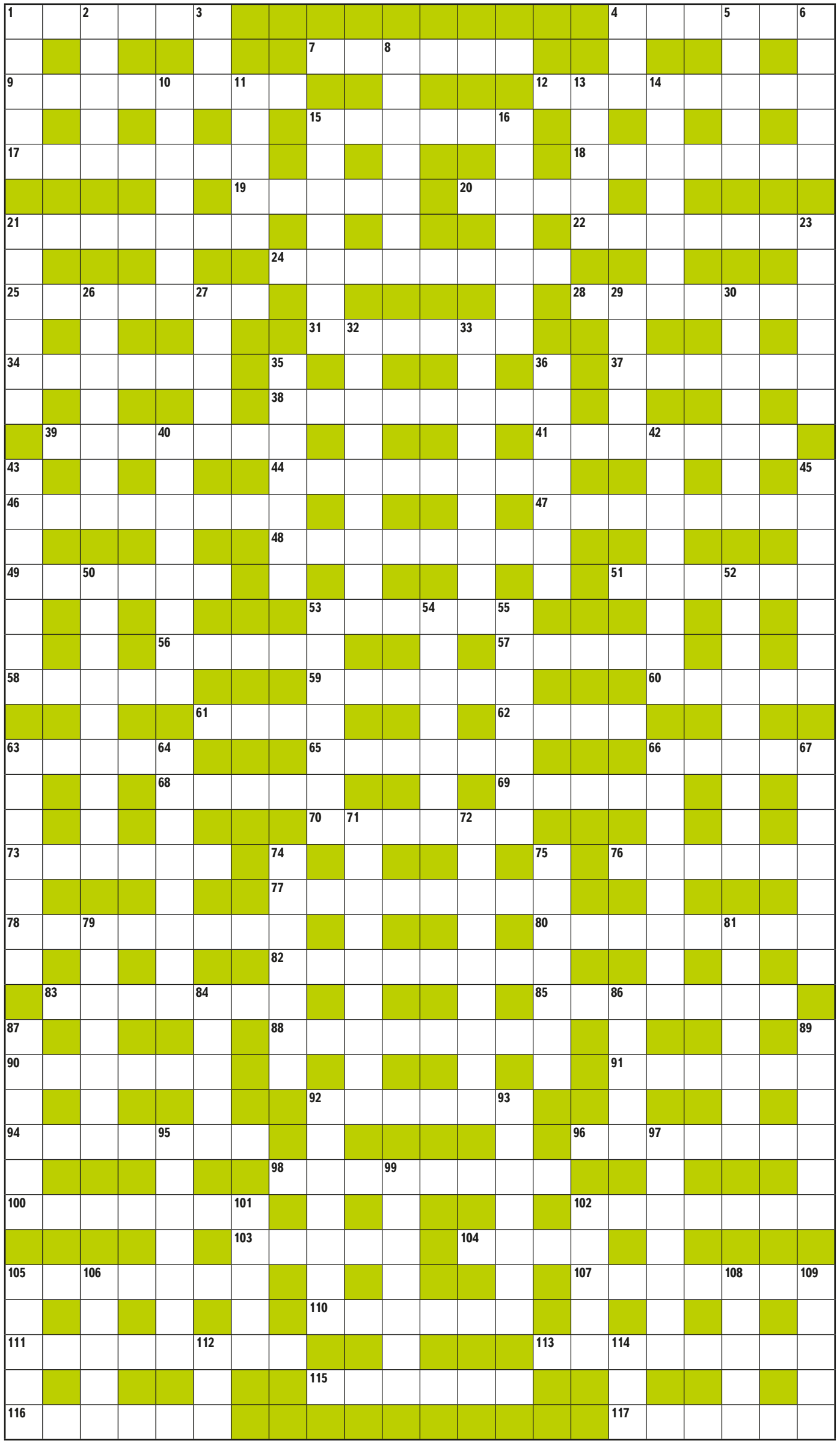
ОБЫЧНУЮ СВЕТЯЩУЮСЯ ГИРЛЯНДУ МОЖНО СДЕЛАТЬ РАЗНОЦВЕТНОЙ, ЕСЛИ ПОКРАСИТЬ ПРОЗРАЧНЫЕ ЛАМПОЧКИ ЛАКОМ ДЛЯ НОГТЕЙ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41
Реклама

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Шеф строительной бригады. **4.** Корректор карандаша. **7.** Библейский терновый куст. **9.** Тщеславная гордость. **12.** Игра в шашки на проигрыш. **15.** Камень для заострения косы. **17.** Имя актера Филозова. **18.** Центр мишени. **19.** Полоска для банта. **20.** Сельхозорудие, которым на воде пишут. **21.** Выданные на руки заработанные деньги. **22.** «Молчание ягнят», актер. **24.** Администрация университета. **25.** Оптический прибор. **28.** Стрелок, у которого глаз — алмаз. **31.** Всплеск северного сияния. **34.** Пиратский флаг «Веселый...». **37.** Французский официант. **38.** Ярый приверженец учения. **39.** Убеждение, взгляд на вещи. **41.** Украинский юноша. **44.** Случайно сказанное слово. **46.** Электрическое устройство. **47.** Облом, промашка. **48.** Работник котельной. **49.** Сорняк с ядовитыми семенами. **51.** Сверло для бутылки сухого. **53.** Степной брат лисицы. **56.** Юрий, придумавший Суок. **57.** Зодчий Русского музея. **58.** Конское стадо. **59.** Береговой лес. **60.** Фальшивая пачка денег. **61.** Нота или пищевая добавка. **62.** Совсем замучила Медведя. **63.** Мозаичное полотно на потолке. **65.** Вязкая грязь на дороге. **66.** Пастор Шлаг по паспорту. **68.** Серая птица. **69.** Самый знаменитый из туляков. **70.** Возлюбленная патриота. **73.** Совершенно бесплатно. **76.** Австрийский композитор. **77.** Командир на съемочной площадке. **78** Штат с картофельным жуком. **80.** Татьяна, автор детективов. **82.** Копченая колбаса. **83.** Современный аналог губернии. **85.** Раскрытие секрета всему свету. **88.** Холодное кушанье из кваса. **90.** Свидетельство об изобретении. **91.** Ратная сила. **92.** Повесть Бальзака. **94.** Мастер, делающий брынзу. **96.** Муза лирической поэзии. **98.** Картина Васнецова. **100.** Русский ботаник XIX в. **102.** Защитник от шайб да мячей. **103.** Старуха-процентщица по имени. **104.** Обувь на оленьем меху. **105.** Американский автомобиль. **107.** Мелководный участок реки. **110.** Мизерный бутерброд. **111.** Венецианский парад масок. **113.** Подъем субмарины. **115.** Телеведущий Владимир... **116.** Биться об... **117.** Запасная часть к машине.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Зачаток зеленого листа. **2.** Красная утка. **3.** Строительный камень. **4.** Вода при минусе. **5.** Солидол по старинке. **6.** Документ на блатном жаргоне. **8.** Городской центр связи. **10.** Мудрое насекомое из сказки про Буратино. **11.** Серебристая ива. **13.** Заслуженное расслабление после работы. **14.** Еще немного соли в блюдо. **15.** Тригонометрическая функция. **16.** Богач у власти. **21.** Непосильные налоги. **23.** Гитарная нить. **26.** Скудный урожай. **27.** Советский детектив «... Марии Медичи». **29.** Страна в Западной Африке. **30.** Незаполненное пространство. **32.** Грядущее поколение. **33.** Нищенка в лохмотьях. **35.** Морская птица с плотничьим именем. **36.** «Мадридский» штамм гриппа. **40.** Кинозвезда Джек... **42.** Замешанный в мероприятии. **43.** Детский высокий голос. **45.** Водоем, созданный бобрами. **50.** Голубой камень у Конан Дойла. **52.** Официальное отлучение от церкви. **53.** Моллюск со щупальцами. **54.** Трагикомедия Эльдара Рязанова «...-разбойники». **55.** Мятеж в старину. **63.** Душевные процессы по науке. **64.** Сорвавшаяся с губ ошибка. **66.** Корабельная ткань. **67.** Пешеходная резервация. **71.** Потакание бездонному желудку. **72.** Жители страны. **74.** Челобитная по-современному. **75.** Обрывистый берег. **79.** Омар, но не Хайям. **81.** Симфонический коллектив. **84.** Кроссвордная основа. **86.** Древний город Украины. **87.** Метод, прием. **89.** Басенное нравоучение. **92.** Преувеличение сатирика. **93.** Вредная привычка. **95.** Родовое земельное владение. **97.** Постоянный посетитель спектаклей. **99.** История болезни, поведанная врачу. **101.** Сапожная косметика. **102.** Угодье, где щиплют травку. **105.** Модели на подиуме. **106.** Уход с головой под воду. **108.** Кошачий лемур с Мадагаскара. **109.** Город купца Афанасия Никитина. **112.** Пейзаж из окна. **114.** Соленая мера дружбы.



Когда увидела столб, поняла, что сейчас либо в него, либо в овраг...

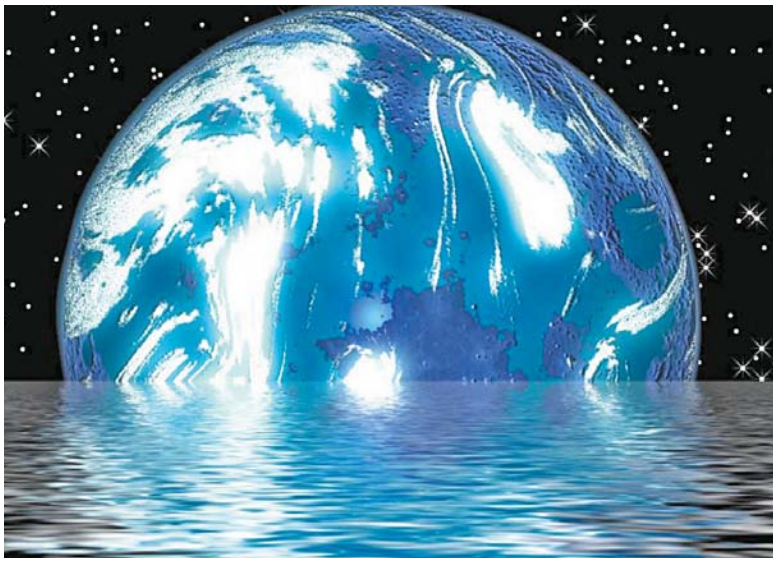
Шестого января я с детьми возвращалась с дачи друзей обратно в Москву. В какой-то момент пошла на обгон и, когда перестраивалась, об дно автомобиля ударился комок снега. Я испугалась, нажала на тормоз. Машину начало бросать по дороге, вертеть на 360 градусов, мотать от края к краю. Я крутила руль, не понимая, что делаю и что нужно делать. В голове был только страх за детей. Еще маленькие, вся жизнь впереди. Когда увидела перед собой дорожный столб со знаком, поняла, что сейчас либо в него, либо в овраг. И в этот момент про себя произнесла фразу: «Господи, помилуй!» В ту же секунду машина остановилась — в нескольких миллиметрах от этого столба и в полуметре от края оврага.

Диана, Москва

«Тебя ждёт твой ребёнок!»

С детства я очень сильно болела. Когда повзрослела, врачи сказали, что детей у меня не будет. Я ни на что и не надеялась. И вот как-то под Рождество (мне тогда было уже за 30) пошла со знакомой по городу прогуляться. Идем — а вокруг снег, сугробы, звезды мерцают. Чистота вокруг и тишина необыкновенная. И вдруг, среди этой красоты, раздается у меня в душе голос, но как бы сверху: «Тебя ждет твой ребенок!» Я так и остолбенела. А через два месяца мне встретился хороший человек. Обвенчались, и у нас родилось двое деток. Вот такое настоящее рождественское чудо!

Елена, Смоленск



Открытие

Астрономы обнаружили экзопланеты, полностью покрытые океанами. Их атмосфера богата водородом. Температура воды на поверхности планет 200°С. В таких условиях, по мнению ученых, могут жить микроорганизмы. Размер этих экзопланет больше Земли в 2,6 раза. Для их детального исследования потребуется мощный космический телескоп следующего поколения. Он должен появиться в ближайшее время. Если планеты-океаны действительно окажутся обитаемыми, то с помощью этого телескопа первые биосигналы можно будет получить уже в течение двух-трех лет, считают астрономы.

Как там, у них?

У каждого отца должна быть... грудь с молоком!

Изобретательность японцев не знает границ. Недавно здесь сделали грудь для кормящего отца.

Японские отцы — любящие и заботливые. Большинство из них не хуже матерей, разве что не могут сами рожать и кормить грудью. Теперь им предоставлена такая возможность. Ведь не секрет, чтобы накормить проснувшегося среди ночи ребенка, к нему обычно встает мама. Теперь же она может поспать, предоставив мужу такое ответственное дело, как кормление! Внешне устройство представляет собой искусственную грудь из эластичного силикона. Внутри находится резервуар для молока, соединенный трубочками с сосками. Специальное устройство контролирует состояние груди: подогревает ее, включает легкую вибрацию для успокоения малыша, отслеживает процесс кормления и передает информацию на смартфон родителя.

Фэншуй для кошелька

■ НОВЫЙ КРАСИВЫЙ КОШЕЛЕК СИМВОЛИЗИРУЕТ НОВЫЙ КРАСИВЫЙ ДОМ ДЛЯ ДЕНЕГ, ГДЕ ИМ БУДЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УДОБНО И ХОРОШО.

■ КОШЕЛЕК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОСТОРНЫМ, ЧТОБЫ КУПЮРЫ НЕ НУЖНО БЫЛО СГИБАТЬ.

Погадаем? Для тех, кто верит

Заглянем в будущее?

На Руси было принято гадать начиная с 25 декабря и до самого Крещения, 19 января. Считалось, что в эти дни все предсказания в точности сбываются.

Вечером в темной комнате поставьте недалеко от стены табурет или невысокий столик. На него поместите плоскую тарелку. Возьмите любую газету, достаньте из нее центральный разворот и сомните его. Потом положите на блюдо. Подойдите к нему с зажженной парафиновой свечой и внимательно вглядитесь в тени, которые появляются на стене. Тарелку можно поворачивать, ходить вокруг нее, меняя угол зрения. Главное, расшифровать образы, которые увидите на стене.

* Если увидели толпу, большое количество народа, готовьтесь к крупным мероприятиям. Это могут быть и свадьба, и юбилей, и переход на новую работу...

* Маленькое деревце символизирует рождение семьи. Возможно, ее создадите вы или кто-то из близких друзей и родственников. Большие деревья означают укрепление семейных связей. Если вы не в ладах с родственниками, в ближайшее время появится шанс наладить отношения.

* Более конкретные образы говорят сами за себя. Например, маленький ребенок — к рождению малыша. Собака — к новым знакомствам, которые в итоге обернутся крепкой дружбой, или же к поддержке старых друзей.

* Силуэты кошек или змей предупреждают об интригах, неприятностях, причем в ближайшем кругу. Дом (маленький, как на детских рисунках) — к решению жилищного вопроса, покупке недвижимости. А вот если увидели разрушенное здание, не пугайтесь. Ничего с вашим жилищем не случится. Этот символ трактуется как избавление от всего старого и ненужного, освобождение от тяжелого груза.

* Высотные дома означают карьерный рост и увеличение доходов.

* Силуэты пальм и других экзотических растений обещают путешествие в дальние страны.

* Машина трактуется поразному: и как приобретение авто, и как переезд — вам лучше знать, к чему вы стремитесь.

Конечно, вы можете разглядеть и другие образы. Прислушивайтесь к своим ощущениям, включайте воображение — и все тайное станет явным.

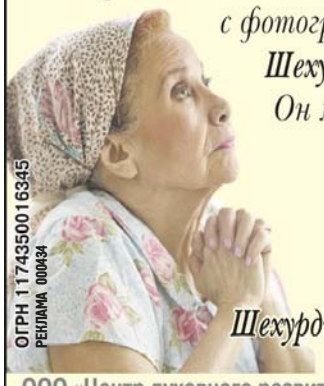
Новогодние приметы

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ТИГР БЫЛ К ВАМ БЛАГОСКЛОНЕН? ТОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСТАВЬТЕ ЕГО СИМВОЛ В КАЖДУЮ КОМНАТУ.

■ УБЕРИТЕ ВСЕ СИМВОЛЫ УХОДЯЩЕГО ГОДА. ТИГР НЕ ПОТЕРПИТ КОНКУРЕНЦИИ С БЫКОМ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com



ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000434

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Не по фэншуй

Семейная история

Каждая вещь в доме должна соответствовать зоне... Зоне любви, зоне богатства...

— Я теперь знаю, почему у нас в семье все идет кувырком! — заявил, придя с работы, Головехин. — Живем не по фэншуй!

— А я и знаю, что мы живем не по-человечески! — подбоченилась жена. — А кувырком — потому что пять раз в неделю ты таким макаром приходишь домой.

— Ты ничего не понимаешь! — прошелся по комнате Головехин. — Фэншуй — это волшебный мир знаний! Вот на полу валяются твои чулки — это не по фэншуй! Каждая вещь в доме должна быть на своем месте и соответствовать определенной зоне... Почему мы не ищем у себя в квартире благоприятных потоков энергии ци?

— Зато у нас в квартире полно неблагоприятных потоков из дырявых рам! — перебила супруга. — Круглый год сквозняки гуляют.

— Слушай, что я тебе говорю! Сквозняки... Я про фэншуй толкую, а она — сквозняки! Так вот... Каждая вещь в доме должна соответствовать зоне... Зоне любви, зоне богатства...

— Я даже знаю, где у нас зона богатства! — вновь заговорила жена. — Во втором ряду книжного шкафа, где ты прячешь от меня заначку.

— Да как же, скажите, можно создать с тобой положительную энергетику дома?! — крикнул разгневанно Головехин. — Как подбросить дров в семейный очаг любви?! Эх ты!

— А чего ее, твою энергетику, создавать? — пошла в наступление супруга. — Она создана! Вон висит в виде электрического счетчика. Кстати, ты уже третий месяц не платишь за электричество! Иди на кухню, если хочешь есть... Там у нас зона жратвы!

— И все-таки фэншуй — это целое учение, способ жить в гармонии с окружающим пространством, — взял ложку в руку Головехин. — И ты...

— Фэншуй, фэншуй... — замахнулась половником супружница. — Хорош, фэншуй, сиди и жуй!

Сергей Жбанков

Умные мысли

● Если по пятницам совсем не употреблять спиртного, а по субботам стараться вставать пораньше, то остается просто куча времени для осмысления того, на фига такая жизнь.

● Если женщина хочет сладенького, то она всегда сможет убедить себя, что торт перед ней — диетический.

● Если заболел, надо идти к врачу, сдавать анализы, получать рецепт, бегать по аптекам, покупать лекарства и пить... Но для экономии нервов и времени лучше сразу начать с последнего.

Ответы на кроссворд со стр. 20

По горизонтали: 1.Прораб. 4.Ластик. 7.Купина. 9.Чванство. 12.Поддавки. 15.Точило. 17.Альберт. 18.Десятка. 19.Лента. 20.Вилы. 21.Получка. 22.Хопкинс. 24.Ректорат. 25.Бинокль. 28.Снайпер. 31.Сполох. 34.Роджер. 37.Гарсон. 38.Ортодокс. 39.Принцип. 41.Парубок. 44.Обмолвка. 46.Индуктор. 47.Незадача. 48.Истопник. 49.Куколь. 51.Штопор. 53.Корсак. 56.Олеша. 57.Росси. 58.Табун. 59.Левада. 60.Кукла. 61.Соль. 62.Маша. 63.Панно. 65.Месиво. 66.Плятт. 68.Галка. 69.Левша. 70.Родина. 73.Халява. 76.Шуберт. 77.Режиссер. 78.Колорадо. 80.Устинова. 82.Сервелат. 83.Область. 85.Огласка. 88.Ботвинья. 90.Патент. 91.Войско. 92.«Гобсек». 94.Сыровар. 96.Евтерпа. 98.«Богатыри». 100.Бекетов. 102.Вратарь. 103.Алена. 104.Унты. 105.«Понтиак». 107.Перекат. 110.Канапе. 111.Карнавал. 113.Всплытие. 115.Познер. 116.Заклад. 117.Деталь.

По вертикали: 1.Почка. 2.Огарь. 3.Бут. 4.Лед. 5.Тавот. 6.Ксива. 8.Почтамт. 10.Сверчок. 11.Ветла. 13.Отдых. 14.Досыпка. 15.Тангенс. 16.Олигарх. 21.Поборы. 23.Струна. 26.Недород. 27.Ларец. 29.Нигер. 30.Пустота. 32.Потомство. 33.Оборванка. 35.Топорик. 36.Испанка. 40.Николсон. 42.Участник. 43.Дискант. 45.Запруда. 50.Карбункул. 52.Проклятие. 53.Кальмар. 54.Старики. 55.Крамола. 63.Психика. 64.Оговорка. 66.Парусина. 67.Тротуар. 71.Обжорство. 72.Население. 74.Просьба. 75.Крутояр. 79.Лобстер. 81.Оркестр. 84.Сетка. 86.Львов. 87.Способ. 89.Мораль. 92.Гротеск. 93.Курение. 95.Вотчина. 97.Театрал. 99.Анамнез. 101.Вакса. 102.Выпас. 105.Показ. 106.Нырок. 108.Катта. 109.Тверь. 112.Вид. 114.Пуд.

Весёлые советы

■ ЕСЛИ НА НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ ВАС ПРИВЛЕКЛО КАКОЕ-ТО БЛЮДО, А ДОТЯНУТЬСЯ ДО НЕГО НЕВОЗМОЖНО — ПОТЯНИТЕ НА СЕБЯ СКАТЕРТЬ.

■ НЕ НАДО ЗАБЫВАТЬ, ЧТО КУЛЬТУРНЫЙ ГОСТЬ — НЕ ТОТ, КТО МНОГО СЪЕДАЕТ, А ТОТ, КТО НЕ ЗАМЕЧАЕТ, ЧТО ЕСТЬ УЖЕ НЕЧЕГО.

■ ЕСЛИ ВАША КОШКА СЪЕЛА ВСЮ ПРАЗДНИЧНУЮ РЫБУ, ОБВАЛЯЙТЕ В ТЕСТЕ РЫБЬИ СКЕЛЕТЫ И ЗАПЕКИТЕ — ПОДГУЛЯВШИЕ ГОСТИ ОСТАНУТСЯ ДОВОЛЬНЫ.

Вот и посмотрим — есть Дед Мороз или нет!

Рассказывали продавцы. У них в качестве рекламы в магазине висел ящик с надписью «Для писем Деду Морозу». Зашел в магазин мальчик лет десяти. Со словами «Вот и посмотрим!» бросил в этот ящик письмо и ушел. Перед самым закрытием туда же вбежал запыхавшийся папа: «Где у вас тут письма Деду Морозу?» Оказывается, не успел он, придя с работы, переодеться в домашнее, сын ему сказал: «Вот и посмотрим — есть Дед Мороз или нет! Я письмо ему отправил». Папа осторожно выспросил, каким способом отправлено письмо, и прибежал в магазин. Девушки спросили у папы фамилию, достали из ящика письмо, отдали. Папа читает: «Дорогой Дедушка Мороз... Маме — косметичку... Папе — портмоне... Мне — Мансуну...»

— Девушки! А что такое Мансуна? У вас есть?

— Это игрушка, герой мультика.

— Давайте! — папа расплатился и вздохнул: — Вот зачем мне портмоне?! А ведь придется покупать...

Михаил В., Невинномысск

Зима хулиганит!

Праздничный гороскоп

Новый год — это прыжок в новую жизнь

До Нового года остаются считаные дни. Пока не планировали, где и как праздновать его? Может, наш гороскоп подскажет отличный сюжет.

ОВЕН Овны в новогоднюю ночь обычно отрываются на полную катушку. Фейерверки, хлопушки, песни, пляски — в ход идет все, что может создать праздничное настроение. В итоге Новый год проходит по такому сценарию: баня, а потом в сани — и к цыганам! В любом случае, как бы ни сложилась новогодняя вечеринка Овна, он все равно поймает кураж.

ТЕЛЕЦ Тельцы предпочитают отмечать Новый год с толпой родственников, за богато накрытым столом, с тостами и подарками. Обязательно прослушают поздравление президента с первого до последнего слова. Потом напишут на бумажке желание и сожгут ее, как это принято. И с чувством выполненного долга лягут спать.

БЛИЗНЕЦЫ Новый год для них наступает неожиданно. «Как? Уже 31-е? Только вчера было 10-е!» И вот тут начинается... За оставшиеся до Нового года три часа Близнецы умудряются постричься в уже закрытой парикмахерской и приготовить праздничный стол. Ну и елку поставить, а перед этим сбегать за ней в лес. Ближе к полуночи они сидят за красиво накрытым столом в компании родных и друзей.

РАК Для Раков Новый год — семейный праздник. Поэтому отмечают его исключительно со своими близкими: родителями, второй половинкой, детьми, лучшими друзьями. Кстати, в новогоднюю ночь Ракам позволено все: свистеть на ледовых горках, хватать незнакомых за руки. Тут главное — в любой ситуации не пятиться назад.

ЛЕВ У гостей Льва — самая вкусная еда, лучшие подарки. Приглашенные сидят под самой красивой елкой и развлекаются под самую крутую музыку. А как иначе? Царь зверей... Для Львов, и Львиц особенно, важно, как оформлен новогодний стол: белая скатерть, яркие салфетки, обилие свечей, столовые приборы — все это понравится Тигру.

ДЕВА Будет тянуть на приключения? Да! Смело отпустите страхи и сомнения. От вас зависит, будут ли предновогодние дни такими, как вы мечтали. Кстати, вместо игрушек на елку можно повесить разные конфеты. Прикольно же! Нарушайте традиции, для вас главное — настроение!

ВЕСЫ Они начинают планировать встречу Нового года, как правило, за месяц-два. В итоге появляются пять вариантов плюс три в запасе. В конечном итоге, так и не решив судьбу новогодней ночи, машут рукой и пускают все на самотек. Начинают просто ждать 31 декабря, когда кто-то позвонит первым и позовет справлять праздник. Ну Весы же! Все время сомневаются.

СКОРПИОН Каждый Новый год для Скорпионов — это прыжок в новую жизнь или хотя бы в новую надежду и мечту! Вот кто чаще других начинает новую жизнь не с понедельника, а именно с Нового года. Поэтому этот праздник для Скорпионов так важен. А еще новогоднюю ночь они стараются провести со своей семьей — любимыми людьми, детьми и родителями. В год Тигра это то, что надо!

СТРЕЛЕЦ Сценарий встречи Нового года у Стрельцов всегда один. Выспаться: все-таки впереди бессонная ночь. Затем прогуляться по парку, наслаждаясь морозной погодой, накрыть праздничный стол... А после, укутавшись в плед, посмотреть в очередной раз «Иронию судьбы...», проводить старый год и встретить новый. Идеально? Да... Но в этот раз все может пойти кувырком, и вы будете этому рады.

КОЗЕРОГ Новый год Козерогам захочется встретить на широкую ногу в шумной компании. Ну и что мешает? Нужно устроить! Ну а может, вы давно мечтали отправиться в путешествие на край земли? Берите от новогодних праздников по максимуму.

ВОДОЛЕЙ Сможет устроить настоящий карнавал, шикарный пир и угостить всех вкусными блюдами. Только не стоит заранее всем рассказывать, что вы придумали на торжество. Пусть это останется тайной для близких и друзей. Интрига всегда завораживает. И еще: в интерьере — минимум мишуры, серпантина и хлопушек. Меньше убираться придется.

РЫБЫ Рыбы обычно долго размышляют: отправиться к кому-то или принять гостей у себя. «Ну приду я к Сидоровым, а у них Ивановы, а с ними у меня отношения натянутые. Пойти к Петровым? Так у них танцы до утра... Долго ли я выдержу это «тыц-тыц»?» Наш вам совет: встречайте Новый год с теми людьми, с которыми вам уютно и комфортно. Тогда и весь год будет таким же.

К читателям

Каталог болезней, о которых мы писали в этом году, будет опубликован в №2 газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь».

Если в новогоднюю ночь загадать желание, оно непременно сбудется! Единственный минус — его в это время сложно сформулировать.

Стихи наших читателей

Снег цветом белым душу мне излечит...

Я так люблю, когда
приходит снег...
Издалека, из вечного
заснежья,
В своем неспешном плавном
безмятежье
Его пушист и так воздушен
мех.
Он неземной, ведь он
приходит свыше,
Земля ему покорна, как раба,
Ей, словно женщине,
неведома борьба,
Ей нежность и покорность
в холод ближе.
Снег мне так мягко падает
на плечи,
И я, как птица белая, парю,
Его, как чудо, я боготворю,
Он цветом белым душу
мне излечит...

Лариса Кузьминская

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Актуально**
Коронавирус не страшен во время простуды.

✓ **Тревожный симптом**
Рвота и алкоголь.

✓ **Не упусти время**
Как гипертония влияет на слух.

✓ **К какому идти врачу**
«Вертолёт» в голове.

✓ **Авторитетное мнение**
Пародонтоз: как вовремя его заметить и не потерять зубы.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **101165** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 22.12.2021 г.
Подписано в печать 15.12.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№26 (658)
Тираж 82165 экз.
Заказ №1053
Объем 6 п. л.
16+

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ

УСИЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС

СУПЕРАКЦИЯ* при покупке 4 упаковок, 2 упаковки в подарок

Декларация о соответствии ЕАЭС №RU Д-RU.PA01.B.56514/21

СОСТАВ: *экстракт лиственницы, экстракт черники, мумие, экстракт клевера, экстракт бадана, экстракт облепихи, экстракт зеленого чая.*

Заведующий кафедрой сосудистой хирургии московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, профессор, Архипов Михаил Павлович.

– Михаил Павлович, вы постоянно говорите, что сосуды это 90% здоровья организма? Почему так?

– Какой самый большой орган в теле человека? Мало кто знает. Даже студенты-медики часто ошибаются. На самом деле самый большой орган – это наша сосудистая система. **2,5** раза можно опоясать планету сосудами 1 человека. Представьте. Если «расплести» все сосуды человеческого тела и связать их в одну длинную нить, то длина этой нити будет примерно 100 000 километров. Чтобы было понятнее – длина экватора Земли 40 000 километров. Как вам такой масштаб?

Сосуды – это не просто трубочки, по которым течет кровь. Это сложный и единый орган, сбой в котором сразу же вылезает в болячку.

Плохие сосуды на ногах – варикоз, постоянные отеки и вечная тяжесть в ногах.

Забились сосуды, питающие печень, – гепатоз. Горечь во рту. Съел чуть жирного – получи горькую отрыжку.

Ослабли и замусорились сосуды в суставах – усыхают хрящи. Хрустят и болят суставы, одолевает остеохондроз, вылезают грыжи.

Потеряли тонус сосуды прямой кишки – распускается лиловыми шишками геморрой.

Глазные сосуды – падает зрение, рябит в глазах, прилетают мушки. Развивается катаракта. Покраснение глаз, что часто мы списываем на усталость, на самом деле микро-кровоизлияния – разрывы мельчайших глазных капилляров.

Затрудняется мозговое кровообращение – получите головокружение, шум в ушах и забывчивость.

И конечно же, царица плохих сосудов, ее величество Гипертония. А гипертония – это мать инсульта и сестра инфаркта.

Сосуды – это наша система питания, по сосудам движется сама жизнь. Перекрой важный участок трассы – и жизнь остановится.

Поэтому я не устану повторять: хотите жить полноценной жизнью – почистите и восстановите сосуды. Чистые сосуды это ключ к избавлению от 90% хронических заболеваний, некоторые из которых считаются «неизлечимыми».

Четверка заболеваний, вызванная плохими сосудами:

1. Гипертония – главный признак мусорных сосудов. 2. Варикоз. 3. Геморрой. 4. Остеохондроз.

7 намекающих симптомов:

1. Отеки. 2. Шум в ушах. 3. Головокружение. 4. Бессонница. 5. Упадок сил. 6. Зрительные аномалии. 7. Боли в суставах.

– Чем очистить сосуды от холестерина, тромбов и извести?

– Давайте конкретный врачебный совет, вот есть условная Валентина Петровна из Воронежа 57 лет, замужем, имеет лишний вес, гипертонию и варикоз. На погоду реагирует с точностью барометра – ломит суставы, одолевает слабость и сонливость, раскалывается голова.

– Как помочь Валентине Петровне? Чем ей почистить сосуды, не выслушивая нравоучения вроде: «Вам бы похудеть», «Вам бы заняться спортом», «Вам бы правильно питаться», «Это у вас возрастное» и все в таком духе?

– Да, медицина в регионах у нас, к сожалению, хромает на обе ноги. Поэтому нежелание обращаться к врачам я прекрасно понимаю. Но Валентина Петровна прекрасно справится сама.

Для безопасной чистки сосудов я могу назвать только одно средство с безупречной репутацией – **Лиственница сибирская. Чистые сосуды.** Лиственница сибирская продлевает жизнь, наполняя ее энергией и легкостью, а не ценой мучений и утраты последних жизненных сил.

Безопасный, как травяной чай. А по эффективности стоит на втором месте после чистки сосудов – стентирования. Курсом очищает все сосуды организма. От крупных толстых артерий до мельчайших нежных капилляров.

«Лиственница сибирская. Чистые сосуды» – это смесь растительных экстрактов, которые пробуждают живые молекулы. Эти аккуратные уборщики выметают из сосудов холестериновую слизь, прилипшие к стенкам сгустки крови – тромбы, кальциевый налет – остатки медикаментов. Все, что мешает свободному течению крови.

Грязь, которая копилась годами, отравляя вам жизнь, вымывается за 1,5-2 месяца регулярного приема.

За 1,5 месяца **«Лиственница сибирская»** растворяет и выводит 4 кг холестериновых бляшек. Разжижает 800-900 грамм тромбовой массы и вымывает 350-400 грамм кальциевой извести.

Вместе с ними растворяются головные боли, рассеивается шум в ушах. Мозг, получая полноценное питание по чистым сосудам, работает со скоростью суперкомпьютера. Мысли ясные и четкие.

Чувства обостряются, вы слышите приятные звуки, до которых раньше не было дела. Улучшается слух, вы можете разобрать даже тихую беседу в соседней комнате.

Запахи играют новыми красками. Уходит заложенность носа, хронический насморк, аллергии. Бронхи расправляются. Дыхание ровное и свободное. Свежий воздух, наполняя легкие, растекается по телу приятными волнами, вызывая ощущение легкой эйфории.

Вкусы становятся яркими и насыщенными. Привычная еда доставляет непривычное удовольствие. Вы едите меньше, а наедаетесь больше. Пропадает постоянная тяга к сладкому и жирному.

Суставы хором поют «спасибо», переставая болеть. Хруст полностью исчезает, на его место приходит плавность движений, благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли масло, заменили черную, грязную жижу с металлической стружкой на свежее, прозрачное масло, обеспечивающее идеальное скольжение.

Эффект Бабочки **«Лиственницы сибирской. Чистые сосуды»** подобен взмаху крыла бабочки, который вызывает цепную реакцию захватывающих дух перемен. Начиная с вычищения из сосудов грязи, копившейся десятилетиями, шаг за шагом, **«Лиственница сибирская. Чистые сосуды»** запускает цепную реакцию восстановления организма.

ВНИМАНИЕ! СУПЕРАКЦИЯ!*

При покупке 4 упаковок 2 упаковки в подарок!

Заказать можно по телефону:
Звонок по России бесплатный

8-800-500-52-61

График работы с 08:00 до 20:00 по московскому времени
Доставка СДЭК и почтой России – бесплатно

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗАБОЛЕВАНИЯМ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

ПЛАСТЫРЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ: Мировой бренд. Экспорт более 60 стран

На заводе Shaanxi Zhongbang Pharma-Tech Co, Ltd Китай мне и команде ученых удалось создать это инновационное средство, которое помогает почти в 90% всех случаев, причем даже очень запущенных.

Принцип простой: ортопедический целебный состав пластыря ZB Pain Relief напрямую впитывается в хрящи практически моментально.

Хоть его и нужно носить 72 часа, боль исчезает практически сразу, а полностью суставы и хрящи восстанавливаются после 2-3 курсов применения на болезненном участке.

Вдумайтесь только – полное восстановление позвоночника и суставов. Возможность абсолютно реальна!

Даже за одно применение пластыря на больную область, вы активируете около 930 000 клеток, которые служат пользой вашему кровотоку. Так и происходит лечение. Здесь главное – стабильность.

Профессор Ляо Чан – декан фармацевтического факультета Пекинского Медицинского Университета имеет 45-летний опыт лечения средствами традиционной медицины. Лечебная практика: более 45 лет. «Запомните простую истину и никого не слушайте: суставы поддаются лечению всегда, даже в самой глубокой старости».

Декларация о соответствии: ЕАЭС N RU Д-CN.HA88.B.10118 / 19

СОСТАВ: 9 мощных лекарственных трав, в том числе сафлор, миллетия сетчатая, циботиум, гинура перистонадрезная, хохлатка сомнительная, дудник крупнопильчатый, цистанхе солончаковая и другие секретные травы.

Способ применения ортопедического пластыря

- Наложить пластырь на чистую поверхность кожи болезненного участка.
- Использовать пластырь 3 дня.
- Следующий пластырь можно использовать через 3 часа.

Курс применения на один болезненный участок:

5-7 пластырей, для получения наилучшего результата рекомендуется пройти 2-3 курса на каждый болезненный участок с интервалом 3-4 дня между курсами.

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, ИМПОТЕНЦИЯ.

УРОЛОГИЧЕСКИЙ ПЛАСТЫРЬ ZB PROSTATIC NAVEL PLASTER**

Урологический пластырь Zb Prostatic Navel Plaster на конференции представил известный китайский уролог, доктор медицинских наук, профессор урологии Ли Чжао.

Ли Чжао – профессор, консультант медицинского центра «SINC»

Учеными было найдено уникальное решение по борьбе с простатитом, которое позволяет восстановить простату раз и навсегда полностью в домашних условиях.

СОСТАВ: Борнейская Камфора. Корица. Влагалищный Гирчевник. Двузубый Самоцвет. Красильный Сафлор. Сомнительная Хохлатка. Азиатский Подорожник.

Способ применения:

Пластыри Zb Prostatic Navel Plaster необходимо наклеить в околопупочной зоне и в область крестца (при запущенной форме заболевания). Такое расположение связано с тем, что, согласно древнекитайскому учению, эти области опекаются состоянием мужского здоровья. Но, главная причина в том, что в данных зонах проходит большое число сосудов, поставляющих кровь в органы репродуктивной системы. По истечении трех дней пластыри необходимо удалить и сделать перерыв на сутки. Затем наклеить новые.

Курс применения:

24 дня (6-12 пластырей). Для закрепления результата, его лучше повторить два-три раза.

Болезни, с которыми способен бороться пластырь:

- Простатит на любой стадии, даже ели эта болезнь является хронической.
- Психологическая импотенция.
- Неприятности с эрекцией.
- Преждевременное извержение семени.
- Проблемы с репродуктивной функцией, которые приводят к бесплодию мужчин.
- Частые походы в туалет и болевые ощущения во время мочеиспускания.
- Болевые ощущения в области мошонки, а также промежности.
- Недостаточная работа почек.
- Нефрит.

Проконсультируйтесь со специалистом, ознакомьтесь с инструкцией, возможны противопоказания. *Акция действует с 14.12.2021 года по 31.01.2022 года. Организатор акции и продавец ИП Бектуганов Константин Александрович, ОГРН 320784700194195. ** ZB PROSTATIC NAVEL PLASTER (пластырь от простатита). Косметические средства №RU 40.01.02.001.E 003936.06.12. Реклама.

ВНИМАНИЕ! СУПЕРАКЦИЯ!*

При покупке 10 пластырей 4 пластыря в подарок!

Заказать пластыри можно по телефону:
Звонок по России бесплатный

8-800-500-52-61

График работы с 08:00 до 20:00 по московскому времени
Доставка СДЭК и почтой России – бесплатно